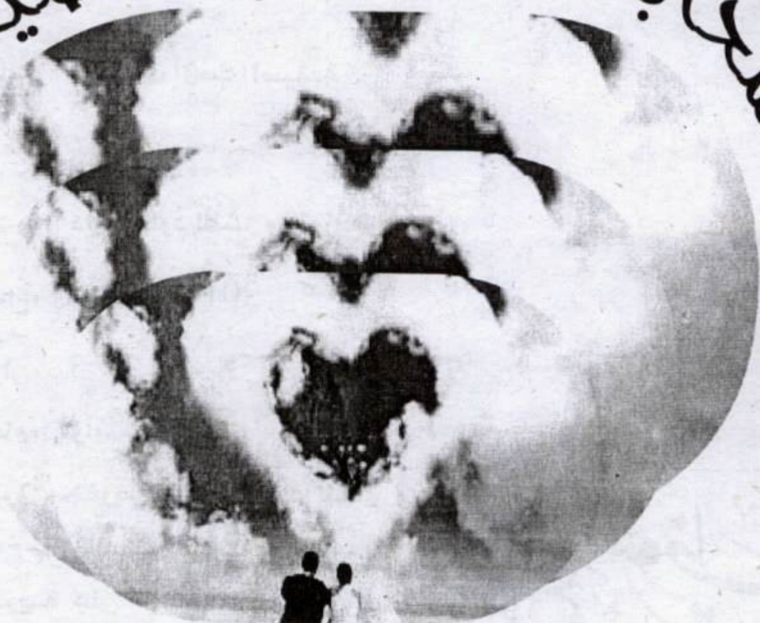

سحابات الحب الصيفية

سحابات الحب الصيفية



دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسم الكتاب: سحابات الحب الصيفية

اسم المؤلف: خلود سمير

الناشر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2014 / 2368

الترقيم الدولى: 5 - 017 - 758 - 977 - 978

الإشراف العام: وائل سمير

دار الخلود
للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥
فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM

المقدمـــة

أشهر أسباب الخلافات الزوجية

لا تخلو أى علاقة زوجية من الخلافات التى قد تكون ذات فائدة أحيانا فى كسر الروتين، ولكنها تصبح مزعجة إذا ما ازادت حدتها أو مرات تكرارها، والجدير بالذكر أن أسباب الخلافات الزوجية تكاد تكون موحدة فى كل مكان وفى مختلف الثقافات، وهى قديمة بقدم العلاقات الإنسانية، ومن أشهرها: -

المال

ظروف الحياة الصعبة والمتطلبات الكثيرة التى يسعى الزوجان لتأمينها من أجل الحفاظ على حياتهما المشتركة، قد تكون أحد أسباب الشجار، وهى من الخلفات التى لا يمكن حلها بدون تفهم الطرفين للواقع الذى يعيشانه، وإيمان كل منهما بجهد الآخر فى تأمين أفضل حياة ممكنة لكليهما، من حيث ضبط النفقات والتأقلم مع الموارد، أو تحصيل المال.

الغيرة

تعد الغيرة لدى أحد الطرفين أو كليهما أكبر محركات الخلافات الزوجية، وهى طبيعة بشرية، وطبع لا يمكن تغييره بسهولة، ولكن يمكن التخلص منه من خلال مراعاة مشاعر الطرف الآخر والابتعاد عن مسبباتها، من أجل الابتعاد عن المشاكل قدر الإمكان، وعلى الطرف الذى يعانى من غيرة الطرف الآخر تقدير أن ردة الفعل التى تظهر على شكل خلاف بينهما هى تعبير عن مشاعر سلبية ومؤلمة داخله.

الاختلافات الكثيرة وعدم التوافق

إن الاختلافات الكبيرة بين الأزواج من حيث الهوايات، الطعام المفضل، والعادات اليومية، تتسبب فى إيقاع الخلافات بشكل دائم بين الأزواج، وهنا يجب على كل منهما احترام اختلاف الطرف الآخر، وعدم السخرية من اهتماماته فهى تعنى له الكثير، وإيجاد صيغة توافقية للتعامل مع هذا الخلاف أمر ممكن بالتفاهم وتقديم التنازلات من قبل الطرفين.

اختلاف الأولويات

الحياة المشتركة تعنى أهدافاً مشتركة فى كل ما هو مشترك، واختلاف الأوليات لدى الأزواج، والتى قد تتعارض مع بعضها البعض قد تكون سبباً فى كثير من الخلافات، فمثلا طموح أحدهما فى شراء منزل، وتطلع الآخر إلى شراء سيارة فخمة يعدان هدفان متعارضان إذ يسعى كل من الطرفين لاستغلال المال الذى يوفرانه من أجل تحقيق طموحه، وهنا يجب على الأزواج حل هذا النوع من الخلافات بالدراسة الجدية من أجل وضع أهداف مشتركة، وسلم أولويات مشترك لتجب هذه الخلافات.

الإجهاد والضغط النفس

قد يكون الإجهاد والضغط النفسى الذى يتعرض له أحد الطرفين أو كلاهما بسبب العمل أو أعمال المنزل أو حتى رعاية أفراد الأسرة هو سبب الكثير من الخلافات بين الأزواج، فتلك النفسية المثقلة بالهموم تكون قابلة للدخول فى الصراع لأتفه الأسباب، والحل هنا محاولة الفصل بين العمل والمنزل إذا كانت الضغوط

خارجية، وكذلك تقدير كل من الطرفين لجهد الآخر وامتصاص غضبه، من أجل إنهاء الخلاف قبل أن يبدأ.

قضاء وقت طويل خارج المنزل

إن قضاء وقت طويل خارج المنزل هو استهتار بقيمة الحياة المشتركة، ومن المتوقع للطرف الآخر أن يرفضه مما يوقع الخلاف، لا تعنى الحياة الزوجية القضاء على الخصوصية الفردية، ولكنها تعطى قيمة ووقتاً للمشاركة مع الطرف الآخر، والحل هنا أن يحقق كلا الطرفين التوازن ما بين حياته الشخصية المنفردة وحياته المشتركة مع الطرف الآخر وبصورة تكون مرضية لكليهما.

***

أشهر الشجارات الزوجية

فى يوم العطلة وطرق تجنبها

إن الفكرة السائدة عن العطل والإجازات، هى أنها وقت للراحة والتخلص من الضغوط التى نتعرض لها خلال أيام العمل، ولكن من الغريب أن نسمع أن أيام العطل هى أكثر الأيام التى تحدث فيها النزاعات بين الأزواج، وهذا ما لاحظه بعض خبراء الاجتماع، ومن أشهر مواضيع النزاعات خلال العطلة ما يلي: -

النزاع على المواقف السياسية

فقد يكون يوم العطلة هو اليوم الوحيد فى الأسبوع الذى تكون قادرا فيه على الاستماع إلى نشرات الأخبار المفصلة بالاشتراك مع شريك حياتك، إذا عادة ما تستمعان إليها بشكل سريع بعد العودة إلى المنزل، فى وقت لا تكونان فيه قادران على الجدل، أو حتى من الممكن أن يقرأها كل واحد منكما على حدة أثناء وجوده فى المكتب، هذا ما يجعل يوم العطلة اليوم الوحيد الذى تكتشفان فيه مواقفكما السياسية المتناقضة وتكونان فى حالة من الراحة التى تسمح لكما بالجدل والنقاش الذى قد يصل بكما إلى الشجار فى نهاية المطاف.

الحل: لن يؤثر موقفك السياسى من فوق هذا الكرسى الصغير فى غرفة المعيشة الخاص بك فى تغيير الواقع، وفى السياسية لا يمكن لأحد أن يكون على حق والآخر على باطل.

النزاع على المصروفات

فى الواقع أن الروتين خلال يوم العمل يجعل أبواب الإنفاق محدودة، وجميعها تسير ضمن حدود الضرورة، ولكن يوم العطلة القابل لبعض المشاريع الصغيرة للترفيه والتى قد تفتح باب نقاش ميزانية الشهر أو طبيعة النشاط الترفيهى الذى ستقومان به فى هذا اليوم والذى قد ينتهى بشجار، حيث يعتقد كل من الطرفين أن مشروعه هو الأكثر ترفيها والأقل تكلفة.

الحل: الورقة والقلم وكشف الحساب البنكي، أدوات حل النقاش بطريقة منطقية، كما أن يوم العطلة هذا سيأتى مرة أخرى، فما لم تقوما به اليوم، ستقوما به فى مرة أخرى.

النزاع على الهدايا

يعد يوم العطلة مناسبا لتبادل الزيارات بين الأصدقاء والأقـارب، وتأدية الواجبات الاجتماعية، مثل تقديم الهدايا لمناسبة ما، وهذا ما قد يدعوك للدخول مع شريك حياتك فى نقاش لاختيار الهدية التى تتناسب مع ميزانيتك وطبيعة المناسبة، واختلاف الأذواق قد يكون هو مدخل الجدل والشجار.

الحل: إن الأكثر علاقة بالمناسبة هو الأقدر على اختيار الهدية، وذلك حسب طبيعة المناسبة، أو العلاقة التى تربط أحدكما بصاحب الهدية.

نزاع بعد السهرة

و هو نزاع الذى يحدث بسبب المواضيع التى تناولها كل منكم خلال السهرة مع الأصدقاء أو الأهل والأقارب، مثل تحدث أحدكما فى موضوع يعتبره الآخر سراً أو موضوعاً محرجاً، مما يدفعكما إلى الشجار بعد انتهاء السهرة.

الحل: تجنب المواضيع المحرجة لشريك حياتك، ونبه بما هو محرج لديك قبل بدء السهرة، وليكن كل واحد على معرفة بالأخبار التى يعتبرها الآخر سرا حتى يتجنب إفشاءها.

قواعد ذهبية

لتتجنب أى مشكلة فى الحياة الزوجية

مشاكل الحياة الزوجية لا حصر لها، ونحن لا نزعم بالتأكيد أننا نستطيع بعصاة سحرية التخلص منها جميعها بلمح البصر، فالأمر قد يبدو خيالى بعض الشيىء، لكننا أيضا متأكدون أن كل مشكلة من مشاكل الحياة الزوجية بمثابة صندوق من السهل العثور على مفتاح لفتحه والتعرف على ما بداخله والتخلص مما لا يناسبنا منه.

فمن المعروف أن مشاكل الحياة الزوجية تنحصر إما فى سوء الفهم بين الزوجين أو عدم توافق الشخصيات، ولأن كل مشكلة من مشاكل الحياة الزوجية لها حل لذلك قررنا استكشاف القواعد الذهبية لتجنب أى مشكلة فى الحياة الزوجية.

قواعد ذهبية لتتجنب مشكلة الحياة الزوجية

قواعد ذهبية للتخلص من مشاكل الحياة الزوجية:

القاعدة الأولى:

قبل البدء فى أى نزاع يجب الانتظار لفترة قصيرة للسيطرة على انفعالاتك ومشاعرك السلبية، فبلتا:يد تشعر بالعديد من الأفكار السلبية تتبادر إلى ذهنك وتحاول أن تأخذ حيزاً كبيراً من تفكيرك وبالتالى تؤثر على سلوكياتك، فلتدع هذا كله ولتحاول جاهداً أن تتحلى بالهدوء حتى تتمكن من ترتيب أفكارك والتخلص من المشاعر السلبية التى تستولى عليك.

القاعدة الثانية:

الحياة الزوجية علاقة قائمة بين طرفين وليس طرفاً واحداً فقط، لذا لابد أن تكون على دراية بوضع وموقف الطرف الآخر، فلا تتحيز لموقفك وحاول أن تكون

مكان الطرف الآخر، فلتتعامل مع الموقف بمنطق وعقلانية، فهذه المشاعر كفيلة بالتفكير بعقلانية وتجنب الغضب والانفعال ووضع الأمور فى نصابها الصحيح.

القاعدة الثالثة:

كلنا نعلم المواضيع التى تثير المشاكل فى الحياة الزوجية ولكن برغم ذلك نجد أنفسنا مصرين فى بعض الأحيان على إثارتها والخوض فيها كل فترة، وكأننا لا نستطيع الحياة بدون مشاكل الحياة الزوجية، فهناك اعتقاد سائد بأن مشاكل الحياة الزوجية كالتوابل لابد من إضافتها لتحسن مذاق وطعم الحياة.

القاعدة الرابعة:

حسن الظن بالشريك والثقة به قد يكون له أثر كبير على الحياة الزوجية فوجود هذه المشاعر بين الزوجين لا تتيح فرصة لوجود سوء الفهم التى تعتبر من أكثر أسباب المشاكل فى الحياة الزوجية.

القاعدة الخامسة:

الاختلافات والمشاكل فى الحياة الزوجية ليست مبرر لقطع العلاقة بين الزوجين والخصام لفترات طويلة والنوم فى حجرة منفصلة كنوع من الضغط، ولكن هناك قاعدة ذهبية تجنب الزوجين الشجار من الأساس وهى عدم قطع الحوار نهائيا ولكن محاولة الحد من المحادثات والاحتكاكات والاكتفاء تلبية طلبات كل طرف بطريقة رسمية قد يكون له تأثير أكبر من الخصام على نفسية الزوجين، كذلك لا ننصح بترك غرفة النوم أثناء المشاكل الزوجية، فهذه الخطوة تعمل على زيادة الفجوة بين الزوجين وطول فترة الخصام.

والآن بعد أن قدمنا لكم القواعد الذهبية للتخلص من أى مشكلة فى الحياة الزوجية، لابد أننا أدركنا أنه يمكننا تجنب مشاكل الحياة الزوجية وتفادى وقوعها بقليل من الذكاء والتروى ومحاولة احتواء الغضب والمشاعر السلبية.

١٠ نصائح

للسيطرة على الخلافات الزوجية

الخلاف بين أى زوجين هو أمر وارد فى أى وقت ولا يوجد شخصان فى العالم مهما بلغت درجة المحبة بينهما يتفقان حول كل شيء فى جميع الأوقات. ولكن العلاقة الصحية تتطلب معرفة المهارات اللازمة للشجار بودية والتعامل مع النزاع باحترام والعمل معاً لإيجاد حل عملى للمشكلة دون أن يجرح أى طرف الطرف الآخر. وفيما يلى بعض النصائح لضمان أن الخلافات والشجار سوف تعزز زواجك بدلا من النيل منه.

1 - التأقلم مع الخلاف

يجب أن تدركين جيداً أنه ليست هناك حاجة للخوف من الخلافات التى تنشأ بينك وبين زوجك. الخلاف أمر طبيعي، وصحى أيضاً. الاختلافات بين الزوجين تظهر أنه مازال هناك أشياء يمكن أن تتعلماها عن بغضكما البعض.

2 - التركيز على المشكلة

كثيراً ما نبتعد عن موضوع المشكلة أثناء الخلاف ويبدأ كل طرف فى التجريح فى الطرف الآخر مما يضيف مشكلة جديدة إلى الخلاف الأصلي. لذلك يجب التركيز على محاولة حل المشكلة وتجنب اللجوء الى أسلوب التجريح أو محاولة إثبات وجهة النظر بطريقة غير لائقة.

3 - الاستماع بكل احترام

عندما تجد أن الطرف الآخر يحاول بقوة التعبير عن شيء ما فمن العدل الاستماع إليه

باهتمام واحترام. الاستماع باحترام يعنى الاعتراف بمشاعر الطرف الآخر إما لفظياً أو من خلال تركيز الانتباه. وهذا يعنى عدم قول أنه أو أنها لا ينبغى أن يشعر بهذه الطريقة وأنه يجب عدم إبداء وجهة نظرك حتى تستمعين إلى الطرف الآخر وتدركين مقصده تماماً.

4 - التحدث بهدوء

الشخص الذى يصرخ بصوت أعلى يجعل من الصعب على الطرف الآخر أن يستمع إليه. حتى إذا كان شريك حياتك يتحدث بصوت مرتفع وليس هناك حاجة لرفع صوتك فهذا يحول الخلاف إلى شجار حاد يبعد التركيز عن الموضوع الأساسى ويثير أعصاب الطرفين.

5 - لا تأخذ موقفاً دفاعياً

الدفاع عن نفسك سواء عن طريق الاحتجاج أو عن طريق مهاجمة شريكك وتحميله وحده الخطأ يزيد من حدة التوتر ويصعب المشكلة. بدلاً من ذلك يجب التوجه بالأسئلة إلى شريكك عن سبب شكواه التى خلقت هذه المشكلة من الأساس.

6 - السؤال عن التفاصيل

عادة ما نسمع أثناء الخلاف كلمة دائماً وطوال الوقت مصاحبة لأى شكوى، لذلك اطلب من شريكك تحديد أمثلة بعينها لشكواه بدلاً من التعميم.

7 - البحث عن نقاط الاتفاق

هناك دائماً أجزاء من الخلاف الذى يمكن أن تكون نقاط اتفاق. إيجاد أرضية مشتركة، حتى لو كان الاتفاق على أن هناك مشكلة، هو بداية مهمة. لإيجاد حل مشترك.

8 - البحث عن خيارات أخرى

الخلاف ينتهى عندما يبدأ التعاون لذلك ينبغى أن يتضمن النقاش البحث عن حلول بديلة ودراسة الخيارات بتأني.

9 - تقديم تنازلات

يجب على كل طرف أن يكون على استعداد لتقديم بعض التنازلات حتى يلتقى الطرفان فى المنتصف ويتمكنا من الوصول إلى حل يرضى جميع الأطراف.

10 - تصفية الخلافات

هناك قاعدة ذهبية يتبعها أصحاب الزواج الناجح وهى عدم الذهاب إلى الفراش دون تصفية الخلاف. حتى وإن كان هذا يعنى البقاء مستيقظين حتى وقت متأخر للوصول إلى حل وسط.

اتباع القواعد السابقة يضمن أن أى خلاف زوجى لن يتحول إلى معركة تترك آثارها السيئة على الطرفين، بل على العكس سوف يساعد هذا الخلاف كل من الطرفين على التواصل بصورة أفضل.

***

دليل المرأة الذكية
لحل كل الخلافات الزوجية

دليل المرأة الذكية لحل كل الخلافات الزوجية بين الطرفين

الخلافات الزوجية أمر لا مفر منه، فالتفاعلات اليومية بين الزوجين لا بد أن تفرزها، أحيانا تكون تلك الخلافات علامة على صحة الزواج وحيويته وأحيانا أخرى تدق ناقوس الخطر محذرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهى بانهيار الزواج تماما.

ويمكن للزوجة الذكية أن تتحكم فى إدارة الصراع لتجعله يدور فى دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت الزمام منها.

وكلما كانت الزوجة تتحلى بالذكاء العاطفى الذى يعنى الحس المرهف والمهارة الاجتماعية والقدرة على ضبط النفس وتوجيه الانفعال والتعاطف مع الآخرين كلما أحرزت نجاحًا منبهرًا فى العلاقة الزوجية بصفة خاصة وفى علاقتها الاجتماعية عمومًا.

الزوجة الذكية هى الزوجة المحبوبة التى تظل تحظى بارتباط زوجها بها وحبه لها، وعدم قدرته على الاستغناء عنها، وهذا يرجع إلى ما تمثله فى حياته من مساندة ودعم نفسى وعامل محفز للنجاح وصدر حنون عند الأزمات ويرجع أيضًا إلى ما تشيعه فى حياة عائلتها من تفاؤل وأمل وطمأنينة، إنها الروح المرهفة التى يلجأ إليها الزوج عندما يحتاج إلى التعاطف، ويلتف حولها الأبناء وتشكل دائمًا نقطة الارتكاز ومحور التوازن فى الأسرة كلها.

كان موضوع الخلافات الزوجية، محل اهتمام د. جون جوتمان فى معمل الأبحاث الذى يديره وهو طبيب نفسى فى جامعة واشنطن حيث أجرى أهم بحث تفصيلى عن العوامل التى ستساعد على استمرار الارتباط العاطفى بين زوجين فى زواج ناجح، وأسباب انهيار وتفسخ الروابط بين الزوجين فى الزيجات المهددة بالفشل، وسنعرض نتيجة أبحاثه التى اتسمت بالمثابرة والعمق.

أولاً: أربع خطوات فى الطريق إلى الطلاق:

الخطوة الأولى: النقد القاسى هو علامة التحذير المبكر فى الزواج المهدد، والنقد القاسى هو تعبير عن انفعال الغضب بأسلوب هدام وذلك بالهجوم على شخصية الزوجة أو الزوج بدلاً من التعبير عن مجرد الاستياء فى الموقف المحدد الذى أدى إلى الشعور بالغضب.

فمثلاً: إذا تأخر الزوج عن موعد مهم مع زوجته سفر عمل دعوة عشاء فإنها تظل تنتظره وهى تشعر بالضيق والقلق، تنظر إلى ساعتها وإلى الطريق مراراً، تتنامى فى داخلها المشاعر السلبية تجاه زوجها وتمتلئ نفسها بالغضب، وأخيرًا عندما يظهر الزوج تبادر: هكذا أنت دائما أنانى لا تفكر فى غيرك لا مبالٍ ولا يعتمد عليك، لقد سئمتك وسئمت الحياة معك.

والخطأ هنا ليس فى غضب الزوجة، ولكن فى كيفية التعبير عن هذا الغضب، فهى لم تنتقد ما فعله الزوج بل بادرت بهجوم شامل وجارح على شخص الزوج نفسه، هذا النوع من النقد يحرج الزوج ويستفزه مما يؤدى إلى رد فعل دفاعي، وهكذا تتردى الأمور.

الخطوة الثانية: الأفدح من ذلك أن يأتى الهجوم محملاً بالاحتقار، وهو انفعال مدمر، عادة لا يعبر عنه بالألفاظ ولكن بنبرة صوت غاضبة أو بسخرية مريرة كما يظهر فى تعبيرات الوجه التى تنم عن الازدراء، وقد يصل الأمر إلى التفوه بالشتائم والسباب، وهذا السلوك السلبى العدائى يؤدى بطبيعة الحال إلى هجوم مضاد.

الخطوة الثالثة: من الطبيعى أن يشعر الأزواج ببعض اللحظات المتوترة من وقت إلى آخر عندما يختلفان أو يتعاركان، لكن المشكلة الحقيقية تأتى حين يشعر أحد

الزوجين أنه وصل إلى مرحلة طفح الكيلبصورة مستمرة تقريبًا، عندئذ يشعر هذا الطرف أنه مقهور من قبل شريكه وهذه هى نقطة التحول الخطيرة فى الحياة الزوجية.

الخطوة الرابعة: يؤدى الوصول إلى مرحلة (طفح الكيل) إلى التفكير فعليًّا طوال الوقت فى أسوأ ما فى الطرف الآخر، بحيث يترجم كل ما يفعله سلبيًّا، فالمسائل الصغيرة تصبح معارك كبيرة والمشاعر مجروحة دائمًا ومع الوقت تبدو كل مشكلة تصادفهما مشكلة حادة من المستحيل علاجها، ومع استمرار هذا «الطوفان» يبدو التحدث فى هذه الأمور بلا جدوى ويبدأ كل منهما فى الانعزال عن الآخر و«ممارسة حياتين متوازيتين»، حتى إن كلاً منهما يشعر بالوحدة رغم أنه متزوج!

وهكذا تخلص نتائج د. جوتمان، على أن الخطوة التالية غالبًا هى الطلاق. خلال هذا المسار نحو الطلاق يتبين أن النتائج المأساوية لنقص الكفاءة العاطفية تصبح واضحة بذاتها، فعندما يقع الزوجان فى دورة من النقد والاحتقار وعمليات الدفاع والصمت والاستغراق فى الأفكار المزعجة حتى يفيض بهما الكيل وينفصلان شعوريًّا ونفسيًّا، فإن هذه الدورة نفسها تعنى انعكاسًا لما يعانيه الزوجان من تفسخ للإدراك العاطفى الذاتى ولضبط النفس والتعاطف وقصور فى القدرات التى يمكن أن تخفف عن كل طرف من قبل الطرف الآخر، بل عن نفسه أيضًا.

توصيات لإنقاذ الزيجات:

ينصح د. جوتمان، الأزواج والزوجات بأربع نصائح:

1 - حسن الاستماع والشكوى الموضوعية:

يحتاج الرجال إلى أن يتعلموا حسن الاستماع لمشكلات الزوجات دون إظهار الضجر أو تسفيه الشكوى بل بمزيج من الاهتمام والود.

هذا الشعور الطيب يحل نصف المشكلة، أما النساء فليتهن يبذلن جهدًا فى عدم

نقد الأزواج أو الهجوم على شخصياتهم، بل عرض الشكوى بموضوعية للموقف الذى أثار مشاعرهن.

2 – عدم التركيز على المسائل التى تثير العراك بين الزوجين:

مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية، بل التركيز على نقاط الاتفاق والتوافق بينهما.

3 – تفادى الوصول إلى مرحلة الانفجار:

عندما تزداد حدة المناقشة وقبل أن تصل إلى مرحلة التفجر العنيف، على الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك، وهذه النقطة بالذات تشكل أساسًا قويًا لنجاح الزواج، بل هى جوهر الذكاء العاطفى الذى يشترك الزوجان فى رعايته، وذلك بالقدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآخر بالتعاطف والإنصات الجيد، الأمر الذى يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة الزوجية وتتغلب على سلبيات الزواج التى إن تركها الطرفان تنمو على أن تهدم الزواج تمامًا.

4 – تنقية النفس من الأفكار المسمومة:

تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عن الطرف الآخر وبالتالى تساعد الطرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية. لذا فإن إزالة الأفكار المسمومة من النفس، تساعد عل معالجة هذه الأفكار بشكل مباشر، فالأفكار العاطفية السلبية التى تشبه القول أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة تثير أحاسيس مدمرة تشعر الزوجة بأنها ضحية بريئة والتمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب وحرج الكرامة تعقد الأمور.

ويمكن للزوجة التحرر من قبضة هذه الأفكار المسمومة برصدها بوعى وإدراك

وعدم تصديقها وبذل مجهود متعمد يسترجع فيه العقل شواهد ومواقف وأحاسيس تشكك فى صحة هذه الأفكار المسمومة.

مثلا يمكن للزوجة أن توقف هذا التفكير فى أثناء شعورها بسخونة اللحظة، فبدلاً من أن تقول لنفسها إنه لم يعد يهتم بى إنه هكذا دائما أنانى..إلخ. تتحدى هذه المشاعر وتتذكر عددا من مواقف زوجها التى تعنى الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها، فإذا فعلت ذلك سيتغير تفكيرها، ويقول لسان حالها حسن، إنه يبدى اهتمامه بى أحيانًا، على الرغم مما فعله الآن من مضايقتى وعدم مراعاة شعوري، ولا يمكن أن أنسى ما يتحلى به من صفات كريمة أو أغفل أنه أبو أولادي، وهل لى أن أنكر حبه وحنانه ورعايته لأسرتنا وتعبه من أجلنا وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة بتداعياتها الباب لإمكانية الوصول إلى حل إيجابى للمشكلة، أما الصيغة الأولى فتثير الغضب والشعور بجرح المشاعر.

وأخيرًا:

فإن أساس الزواج الناجح هو الحب والاحترام، والزوجة التى وهبها الله الفطنة والكياسة تتمتع بعلاقات إيجابية ثرية ومشبعة، وتكون هى القلب الدافئ المشع فى أسرتها، إنها إنسانة إيجابية تملك القدرة على التأثير والإقناع وتتسم بالهدوء والاتزان وتوحى بالثقة والطمأنينة أكثر من الرجل، فلذلك هى من يمسك العائلة بأسنانها وهى من تهدمها.

***

الخلافات الزوجية: أسبابها، وعلاجها

إن الحياةَ الزوجية مشروعُ العمر، ومتنُ الحياة، نواةُ المجتمع، وسرُ بقاء البشرية. علاقةٌ جليلةٌ تنعقد بكلمة الله، وتحوطها أمانةُ الله. طرفاها الذكر والأنثى، وثمرتهُا الذريةُ الطيبة، قال تعالى: ﴿ وَٱللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَٰجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً ﴾ (النحل: 72).

وهذه الحياة يمكن أن تكون:

1 - جنةً وارفةَ الظلال، يجد فيها المرء سَكَنه، ويلتقط نفَسَه، ويأوى إلى حبيبه، فى هجير الكبد الذى خلق فيه، والكدح الذى يجرى فى مضماره.

2 - جحيماً لا يطاق، يضاعفُ همومَه، ويزيدُ توتَره، ويشوشُ ذهنَه، ويكدرُ صفوَه.

3 - وقتاً هدراً، وزمناً ضائعاَ. جسداً بلا روح، ورسماً بلا معنى. لا تعدو أن تكون(مأوىً) و(مطعماً) و(قضاءَ وطر)، خاليةً من(السكن) و(المودة) و(الرحمة).

والسعادة الزوجية، حلمٌ ينشده الجميع، وأمنيةٌ تراود كل زوجين، ولكن المقاصد تنال بالأسباب، ليس بأمانِيكم ولا أمانيِّ أهلِ الكتاب. ولا يقوم بناء السعادةِ الزوجية إلا على ركنين أساسيين:

أحدُهما: جلبُ أسباب المودة، واستدامتُها.

والثاني: دفعُ أسباب الخلاف، ورفعُها.

ومحلُ بحثِنا فى هذه المحاضرة، فى الركن الثاني، المتعلقِ بالخلافاتِ الطارئةِ على الحياة الزوجية، وأسبابِها، وطرقِ علاجها. والله المستعان، وعليه التكلان.

تبتدئ الحياةُ الزوجية بالتقاء روحين، وبدنين، ينتميان إلى تكوينات نفسية، وعقلية، واجتماعية، متقاربة، أو متباعدة. وتغمر بهجةُ العرس، والفرحُ بالحياة الجديدة، جميعَ النتوءات والتباينات المختزنةِ لدى كل منهما. حتى إذا ما هبط منسوب هذا الفيضان المؤقت، بدت تلك الفروق الطبيعية، وانكشف كل منهما على صورته التى جبله الله عليها، أو اكتسبها من أبويه ومجتمعه. وحينئذ: إما أن يتمكن الطرفان من التوافق والتقارب، فيهنئآ، ويسعدا، أو يتنازعا، فيفشلا، ويقع الفراق، أو النكد المستديم.

وقد أرسى الإسلام قواعد العلاقة الزوجية على أسس ثابتة واضحة، توزع الحقوق والواجبات على طرفى عقد الزوجية، تتمثل فى جمل عامة، مثل:

1 - ﴿ ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ ﴾ (النساء: 34). أى بالولاية والرعاية والنفقة والمسكن.

2 - ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ﴾ (النساء: 19). أى بالصحبة الجميلة، وكف الأذى، وبذل الندى.

3 - ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (البقرة: 228). فكما أن على المرأة حقاً لزوجها، فإن لها حقاً عليه. إلا إن حقه أعظم لما عليه من القوامة.

4 - "إن لكم عليهن ألا يُوطئن فُرَشَكم أحداً تكرهونه ... ولهن عليكم رزقُهن وكسوتهُن بالمعروف" رواه مسلم.

كما عالج الإسلام المشكلاتِ التى تعترض مسيرة الحياة الزوجية، ووجَّه كلاً من الزوجين فى حال نشوز صاحبه، وإعراضه، كما وجه الولاةَ المصلحين، فقال:

1 - ﴿ وَٱلَّٰتِى تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهْجُرُوهُنَّ فِى ٱلْمَضَاجِعِ وَٱضْرِبُوهُنَّ ۖ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا۟ عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا ﴾ (النساء: 34). مخاطباً الأزواج، واعظاً إياهم بذكر اسمين من أسمائه الحسنى، ليعلموا أن فوقهم من له الكبرياء والعظمة.

2 - ﴿ وَإِنِ ٱمْرَأَةٌ خَافَتْ مِنۢ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَآ أَن يُصْلِحَا

بَيْنَهُمَا صُلْحًاۚ وَٱلصُّلْحُ خَيْرٌۗ وَأُحْضِرَتِ ٱلْأَنفُسُ ٱلشُّحَّۚ وَإِن تُحْسِنُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴾ (النساء: 128). فى جانب الزوجة، فتتنازل عن بعض حقها فى سبيل حفظ باقيه.

3 - ﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَٱبْعَثُواْ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِۦ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَآ إِن يُرِيدَآ إِصْلَٰحًا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيْنَهُمَآۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ (النساء: 35). مخاطباً الحكام والقضاة.

إن منشأ الخلاف بين الزوجين يرجع إلى أسباب متنوعة؛ منها ما يتعلق بالطبيعة البشرية لكل من الزوجين، ومنها ما يتصل بمؤثرات اجتماعية، ومنها ما يرجع إلى الجهل بأحكام الشريعة، والفهم الخاطىء للحقوق والواجبات. وسوف نتناول جملة من أسباب الخلاف الزوجى الشائعة فى بعض بيوتات مجتمعنا، كما أفصحت عنها الاستشارات، والاستفسارات الهاتفية الكثيرة، التى يتلقاها طلبة العلم، ولجان الإصلاح الأسري، ثم نتبعُها بطرائقِ الوقاية، أو العلاج الممكنة.

أولاً: الأسباب الطبْعِية:

لعل معظمُ حالات الخصام اليومى بين الزوجين ترجع إلى الصفات النوعيةِ الخُلُقِية التى طبع عليها كل منهما. فالمرء فى بيته يتعرى من المجاملة، والتصنع، والتزويق التى قد يلاقى بها الأبعدين، ويظهر على حقيقته. ولهذا قال النبى ﷺ: "خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي" رواه الترمذى وابن ماجه.

ثَمَّ صفاتٌ لدى بعض الأزواج من جنس: الغضب، الوَجد، اللامبالاة، بذاءة اللسان ...

وصفاتٌ لدى بعض الزوجات من جنس: الغفلة، الإهمال، اللجاج والجدل، الكسل ...إلخ

وربما العكس، حملها كل منهما من مسقط رأسه إلى البيت الجديد، فأثمرت فصولاً من الخصام والشجار اليومي، كلما تصادمت تلك الطباع المتباينة.

العلاج: يتلخص فى أمرين:

أحدهما: ضرورةُ مجاهدةِ المرءِ نفسَه، وكبحِ جماحِها، وكسرِ سورتِها، وتهذيبِ أخلاقِه ورياضتِها حتى تعتدلَ، أو يخففَ من غلوائها. قال تعالى: ﴿وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: 134). وقال: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا۟ هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (الشورى: 37). وقال: ﴿وَٱلَّذِينَ جَـٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: 69).

الثاني: تعرفُ كلِّ طرفٍ على طبيعة الآخر، وفهمُه له، ومعاملتُه وفق ذلك الفهم. فيتحاشى أسباب إثارته، وإن بدت له تافهة، ويتلمسَ مواطن رضاه، وإن شقَّت عليه.

وربما كان الأزواجُ يتحملون العبءَ الأكبرَ من العلاج، لما يتميز به جنس الرجال، عموماً، على جنس النساء، من الصبر والاحتمال. ولهذا قال النبى ﷺ:(استوصوا بالنساء خيراً، فإنهن خلقن من ضِلَع، وإن أعوجَ شيءٍ فى الضلع أعلاه، فإن ذهبتَ تقيمَه كسرتَه، وإن تركتَه لم يزلْ أعوجَ. فاستوصوا بالنساء خيراً) رواه البخاري.

ثانياً: الأسباب الاجتماعية:

تتأثر الأسرةُ الناشئةُ بالوسط المحيط، سلباً وإيجاباً، سيما أقاربِ الزوجين. فقد يقع احتكاك بين أحد الزوجين ووالدِ الآخر أو والدتِه، أو بعضِ إخوانِه أو أخواتِه، فينحيَ باللائمة من حيث يشعرُ أو لا يشعر على شريك حياته، ويفرغَ فيه فورةَ غضبِه وحنقِه. وقد يسعى بعض أقارب الزوجين لأسباب مختلفة، لاستشراف الحياة الخاصة بهما، والتدخلِ فى شؤونهما الخاصة، فتنشأ خلافات لم تنبع من ذاتيهما، وتكثر الأطراف، والقيل والقال،وتتعقد المشكلة. ومن أمثلة ذلك:

- شعورُ أمِّ الزوجِ بمزاحمة الزوجة، واستئثارِها بابنها، فتعمد إلى مضايقتِها، وتأليبِ ابنها عليها.

- حفزُ أمِّ الزوجةِ لابنتها على المطالبة بمزيد من النفقة من زوجها.

- سماع أحد الزوجين ما يسوؤه من أهل الآخر، أو بدوُّ تصرفٍ، غيرِ لائقٍ منهم.

والعلاج: يتلخص فى أمرين:

أحدُهما: أن يحرص الزوجان على حفظ خصوصياتهما، وعدمِ بذلها لكل طفيلى مستطلع، وأن يحيطا حياتهما الزوجية بسور من المهابة والاحترام، يحجز الآخرين من انتهاكها، بالاقتراحات والإيحاءات، وجميعِ صور التخبيب.

الثاني: أن يستيقن كلٌّ منهما أنه لاتزر وازرة وزر أخرى، وأنْ ليس من العقل والدين والمصلحة أن يجر أخطاء الآخرين إلى عقر داره، فتتضاعفَ مصيبتُه. بل يخلع على عتبة بابه، وحدود مملكته جميع الملابسات الخارجية، ولا يسمح لها أن تفسد عليه عيشه، أو أن يرمِ بها بريئاً.

ثالثا: الأسباب المسلكية:

يكتشف أحد الزوجين فى صاحبه بعد فترة من الزواج بعض الممارسات والسلوكيات المنحرفة. وربما طرأ ذلك على أحدهما بعد سنين من العشرة الحسنة. وحينئذٍ تهتز العلاقة الزوجية، وتعصف بها رياح الخلاف، وقد تقتلعُها. ومن أمثلة ذلك من جانب الزوج:

- التدخينُ، وربما شربُ المسكر، أو تعاطى المخدر.

- مشاهدةُ القنوات الفضائية الماجنة، أو المواقع الإباحية فى الإنترنت.

- السفرُ المريب إلى الخارج مع رفقة السوء.

- التساهلُ فى الصلاة، وربما تركها.

العلاج: إن التعامل مع هذه الانحرافات من جانب الزوجة يتفاوت بحسب درجة الانحراف، وتأثيرِه على العشرة الزوجية. وهو لا يخلو من حالين:

أحدهما: أن يكون انحرافاً مسلكياً محتملاً شرعاً، أو عشرةً، فحينئذٍ ينبغى للزوجة

العاقلة الحصيفة أن تسلك مسلك الموعظةِ الحسنة، والتذكيرِ المستمر، والصبرِ والتحمل، حتى يُعافى قرينُها مما ابتلى به، وألا تصعِّدَ الخطاب، وتقطعَ خطَّ الرجعة عليه، بل تغلبَ المصلحة الراجحة ما دام فى قوس الصبر منزع، وفى الرجاء مفزع. ومن ذا الذى ترضى سجاياه كلُّها؟! ومن ذا الذى يخلو من جميع أسباب الفسق، وخوارم المروءة؟!

وأما إن نشز الزوجُ عن زوجته، وأعرض عنها، لرغبته عنها؛ لكبرٍ، أو مرضٍ، أو نوع كره، فلا بأس أن تسترضيَه بالتنازل عن بعض حقها، إن شاءت، حتى لا يطلقها. قال تعالى: ﴿ وَإِنِ ٱمْرَأَةٌ خَافَتْ مِنۢ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَآ أَن يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا ۚ وَٱلصُّلْحُ خَيْرٌ ﴾ (النساء: 128). قالت عائشة، رضى الله عنها، هى المرأة تكون عند الرجل لا يستكثر منها، فيريد طلاقها، ويتزوج عليها، تقول له: أمسكني، ولا تطلقني، وأنت فى حل من النفقة عليَّ، والقِسمة لي)، وكما فعلت أمُّ المؤمنين سودة، رضى الله عنها،حين أسنت، وخشيت أن يفارقَها رسول الله ﷺ، فجعلت يومها لعائشة رضى الله عنها.

الثاني: ألا يكون ذلك الانحراف مما تتسع له دائرة الإسلام، كترك الصلاة، أو لا تطيقه حرائر نساء المسلمين، من الأخلاق الرذيلة، ثم لم تجُد معه الموعظة والنصيحة، فلا غرو أن تفتك الحرة نفسها، وتسعى فى الفراق بخلع أو فسخ أو طلاق. فإن آخر الطب الكي.

فإن كان الانحراف من جانب الزوجة، ككثرة خروجٍ بغير إذنه، ومهاتفاتٍ مريبة، وتبرج، ونشوز عن الزوج، ونحو ذلك، فقد رتب الله لعباده طرائقَ فى التربية والتأديب للنساء، فقال:

﴿ وَٱلَّٰتِى تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهْجُرُوهُنَّ فِى ٱلْمَضَاجِعِ وَٱضْرِبُوهُنَّ ۖ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا۟ عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا ﴾ (النساء: 34). قال الشيخ عبد الرحمن السعدى رحمه الله:(عظوهن ببيان حكم الله فى طاعة الزوج ومعصيته، والترغيبِ فى الطاعة، والترهيبِ من المعصية فإن انتهت؛ فذلك المطلوب، وإلا؛ فيهجرها الزوج فى المضجع؛ بأن لا يضاجعَها، ولا يجامعَها بمقدار ما يحصل به المقصود بواحد من

هذه الأمور، وأطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً؛ أى فقد حصل لكم ما تحبون؛ فاتركوا معاتبتَها على الأمور الماضية، والتنقيبَ عن العيوب التى يضر ذكرُها، ويحدث بسببه الشر).

رابعاً: الأسباب المالية:

جعل الله أمر النفقة منوطاً بالزوج، وعلل به قيامه على المرأة، فقال: ﴿ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ﴾ (النساء: 34). وتبتدئ الالتزامات المالية للزوج تجاه زوجته بالصداق، وهو العوض الذى يدفع بعقد النكاح، ثم نفقة مثلها من قوت، وكسوة، وسكنى، بعد العقد، إذا تسلمها، حتى المعتدة فى طلاق رجعي، وحتى البائن بفسخ أو طلاق إن كانت حاملاً. وتقديرُ النفقة يرجع به إلى العرف.

وربما نشأ بين الزوجين خصام بسبب تأخير الصداق من الزوج، أو تقتيره فى النفقة. أو بسبب تبذير الزوجة، ومطالبتها بمزيد نفقة. وقد جرى شيء من ذلك فى بيوت النبى ﷺ، فسأله أزواجه أن يوسع عليهن فى النفقة، وهو لا يملك، فأنزل الله تعالى آية التخيير: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّأَزْوَٰجِكَ إِن كُنتُنَّ تُرِدْنَ ٱلْحَيَوٰةَ ٱلدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُنَّ وَأُسَرِّحْكُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا ﴿٢٨﴾ وَإِن كُنتُنَّ تُرِدْنَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ وَٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ فَإِنَّ ٱللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَٰتِ مِنكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ (الأحزاب: 28 - 29).

وفى السنوات الأخيرة، بعد أن صار كثير من النساء يعملن فى الوظائف الحكومية، ويكون لهن دخول تضارع دخول أزواجهن أحياناً، فيشترك الزوجان فى مواجهة متطلبات الحياة الزوجية من بناء منزل، وتأثيثِه، وشراءِ سيارة، وربما استراحة، ونحو ذلك. ويكون الحال فى أول الأمر مبنياً على التسامح، والإغضاء، والعاطفة، من جانب الزوجة، والغفلة أو التغافل من جانب الزوج، حتى إذا ما بدت بوادرُ خلاف، أعادت الزوجة النظر، وطالبت بمستحقاتها، سيما إذا بلغ الأمر حداً مأساوياً فى نظرها، بأنْ فكَّر الزوج بالتعدد، فتتفاقم المشكلة حينئذ.

العلاج: يتلخص فى أمرين:

أحدُهما: أن يتقيَ الزوجُ ربَّه فى بذل كاملِ الصداق، كما أمر الله الأزواج بقوله: "وآتوا النساء صدقاتهن نحلة، فإن طبن لكم عن شيء منه نفساً فكلوه هنيئاً مريئاً" [النساء: 4]. قال ابن كثير رحمه الله:(إن الرجلَ يجب عليه دفع الصداق إلى المرأة حتماً، وأن يكون طيب النفس بذلك). وأن يبذل النفقة الواجبة التى تليق بزوجته، من غير شح، ولا منَّة. ولا يحل له أن يأخذ شيئاً من مالها، غصباً، أو إلجاءً، أو إحراجاً، من بقية مهرٍ، أو إرثٍ، أو هبةٍ، أو راتبِ وظيفة، أو غيرِ ذلك، إلا بطيب نفسٍ منها. ولا أن يسقط النفقة بناءً على أن عندها ما يكفيها، كما يتوهمُ بعض الأزواج. فإنَّ كلَّ أحدٍ تلزمه نفقة غيره، تسقط نفقته بغناه، إلا الزوجة.

كما أن على الزوجة أن تتقيَ الله، وألا ترهقَ زوجها بالسؤال، سيما إذا كان ضعيف الحال. وأن تحسن تدبير بيتها، وتوفرَ على زوجها، يبارك الله لها فى عيشها. وقد وعظ رسول الله ﷺ النساء يوماً، فقال:"يا معشر النساء: تصدقن، وأكثرن الاستغفار، فإنى رأيتكن أكثرَ أهلِ النار. فقالت امرأة منهن جَزلَة: ومالنا يا رسول الله أكثرَ أهل النار؟ قال: تكثرن اللعن، وتكفرن العشير" متفق عليه.

وإذا كانت الزوجةُ ذاتَ وظيفة، قد أذن لها زوجُها فيها، أو شرطت عليه الاستمرار فيها حين العقد، فقبل، فإن مقتضى المروءةِ أن تبذل شيئاً من دخلها، تخففَ به عن زوجها، لأنه قد ضحى بشيء من كمال العشرة من أجلها، ولو شاء لمنعها، أو فارقها.

الثاني: أن على الزوجين أن يضبطا حصصَهما المالية فيما يشتركان فيه من نفقات كبيرة، كبناء منزل، ويوثقا ذلك بالكتابة والشهود، حتى لا يقعَ بينهما خلف واشتباه فى المستقبل. فإنَّ بذلَ المرأةِ مالَها لزوجها، فى الغالب، نوعٌ من الإقراض، أو الشركة. وقد أمر الله عبادة بكتابة الدين، والإشهادِ عليه فى أطول آية فى القرآن، وعلل ذلك، وهو الحكيم الخبير بعباده، بقوله: ﴿ ذَٰلِكُمْ أَقْسَطُ عِندَ ٱللَّهِ وَأَقْوَمُ لِلشَّهَٰدَةِ وَأَدْنَىٰٓ أَلَّا تَرْتَابُوٓا۟ ﴾ (البقرة: 282).

خامساً: الأسباب الفنية:

تنشأ بعض الخصومات اليوميةِ، أو الأسبوعيةِ، أو الشهريةِ، بين الزوجين بسبب خلل فى التنظيم، والسياسة المنزلية، فى أمور تبدو تافهة، وبسيطة، ولكنها تلقى بظلالها القاتمة على الحياة

الزوجية، وتركُها عالقةً دون حسمٍ يؤدى إلى تراكماتٍ غيرِ محمودةِ العواقب. ومن أمثلة ذلك:

- الخلافُ حول مواعيد الوجبات؛ تقديماً وتأخيراً.
- الخلافُ حول زيارات الأقارب، من الطرفين.
- الخلافُ حول الإنجاب وتوقيت الحمل.
- الخلافُ حول الذهاب إلى السوق، لشراء الاحتياجات.
- الخلافُ حول السفر للنزهة، ونحوها.
- الخلافُ حول استقبال الزوار من الطرفين.

العلاج: يتم حسمُ هذه القضايا برسم خطةٍ واضحةٍ ينتهجها الطرفان، ويتفقان عليها فى أجواء مطمئنة، حسب ما تقتضيه مصالحُهما، ويحددان مواعيدَ زمنيةً؛ يوميةً، أو أسبوعيةً، أو شهريةً أو سنويةً، بناءً على تجاربهما السابقة، ثم يلتزمان باحترامها، وعدمِ خرقها، أو إعادة البحث فيها، إلا لموجِبٍ يتفقان عليه، وبذلك تستريح الأسرة من غُثاء كثير.

سادساً: الأسباب المتعلقة بالأطفال:

الأطفال زينةُ الحياة، وبهجةُ البيوت، وثمرةُ العلاقة الزوجية. قال تعالى:﴿ وَٱللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَٰجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً ﴾ (النحل: 72). ولكن هذه النعمة تنقلب نقمةً فى بعض البيوت، حين يجعل منها الزوجان ميداناً لاختلافاتهما، ومحلاً لتجاذباتهما. فالأب يلقى باللائمة على الأم فى التفريط بخدمتهم، والقسوةِ فى معاملتهم، والأم تنعى عليه إهمالَهم، وتركَهم يتسكعون فى شوارع الحي. وتتم هذه المشاهدُ غالباً بمرأىً ومسمعٍ من هؤلاء الأطفال الأبرياء، وربما عمد أحد الأبوين إلى اجتذاب الأطفال إلى صفِّه، وإيغارِ صدورهم على الآخر، فيقع هؤلاء الأطفال ضحيةً للاضطرابات النفسية المبكرة.

العلاج: يتلخص فى أمرين:

أحدهما: أن يتقيَ الله كلٌّ من الأبوين فيما يدخل تحت مسؤوليته. فقد قال الله

تعالى:"يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة، عليها ملائكة غلاظ شداد، لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون" [التحريم: 6]. وقال ﷺ:"كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، والرجل راعٍ على أهل بيته؛ والمرأة راعيةٌ على بيت زوجها وولدِه" متفق عليه. فالواجب على كلٍ من الزوجين القيامُ بما استرعاه الله، وائتمنه عليه من الذرية،كلٌ فيما يخصه، سواءٌ كان ذلك مما يتعلق بأمر المعيشة؛ من طعامٍ، وشرابٍ، وكسوةٍ، أو كان يتعلق بالتربية، والرعاية، والتأديب. وقد قال نبينا ﷺ:"ما من عبدٍ يسترعيه الله رعيةً، يموت يوم يموت، وهو غاشٌ لرعيته، إلا حرم الله عليه الجنة". متفق عليه. وفى رواية:"فلم يحُطها بنصحه، لم يجد رائحة الجنة".

الثاني: أن يتحاشيا الخلاف والشجار أمام أطفالهما، فضلاً أن يسعيا، أو أحدهما، لتحزيبهم، أو تأليبهم، وأن يتناقشا فيما يتعلق بسياسة أطفالهما فى خلوتهما بروِيَّة، وبعدِ نظر.

سابعاً: التعدد:

لعل من أعظم دواعى الخلاف الزوجى فى مجتمعنا الراهن، اقترانُ الزوج بزوجةٍ أخرى، أو سعيُه فيه، أو حتى مجردُ تفكيره به، والتصريحُ بذلك، أو التلويح، فتفقدَ الزوجة صوابها، وتخرجَ عن طبيعتها، حيث تشعرُ بالطعن فى كفايتها، والنيلِ من تفردها، والتخوفِ من الآثار الاجتماعية لهذه الخطوة. وهو أمر طبيعى لا تلام عليه المرأة على وجه العموم. ولكن آثاره على الحياة الزوجية قد تتعدى المدى المتوقع، ولا تكون سحابةَ صيفٍ عما قليلٍ تقشَّع. بل تطبع العلاقة الزوجية بطابع النكد المستمر الذى يفضى إلى الفصام. وفى كثير من الحالات يتلهى بعض الأزواج باستفزاز زوجاتهم بالحديث عن التعدد، غيرَ مبالين بالألم النفسى الذى يجترحونه تجُاه زوجاتهم، وربما كانوا غيرَ جادين فى دعواهم، فلا يخرجون إلا بالإثم والسخط.

العلاج: يتلخص فى ثلاثة أمور:

أحدُها: أن يكف الزوج عن مضغ هذه التعريضات، أو التصريحات المؤذية، التى تعكر صفو الحياة الزوجية، وليس من ورائها طائل، حتى وإن كان صادقاً.

الثاني: أن يتلطفَ بزوجته الأولى إذا صح منه العزم، وأن يحتملَ منها ردَّ الفعل

العنيف، والصدمةَ الأولى، حتى تعود إلى حال السواء. كما أن على الزوجة أن تصبرٍّ نفسها، وتعلمَ أن هذا حقٌّ شرعي لزوجها، وأن تحمد الله أن جعله في الحلال، ولم يصرفه في الحرام.

الثالث: أن يقوم الزوج بالقسطِ والعدلِ بين زوجاته فيما يملك من القسمِ والنفقة، وأن يحذر من الجور. قال ﷺ: "من كانت له امرأتان فمال إلى إحداهما، جاء يوم القيامة وشقُّه مائل" رواه الخمسة. ومن ذلك:

- ألاَّ يجمع بينهما في مسكنٍ واحدٍ إلا برضاهما.

- أن يسويَ بينهما في القسم، ليلةً وليلةً، حتى وإن كان مريضاً، أو كانت هي مريضةً، أو حائضاً، أو نفساء. لفعله ﷺ، ولأن مقصودَ القسمِ الأنسُ والإيواء. وعمادُ القسم الليلُ، وما يليه من النهار تبعٌ له. وله الدخول على ضرتها في يومها للحاجة، من غيرِ أن يطيل ولا يجامع.

- يستحب له أن يسويَ بينهن في الاستمتاع، ولا يجب، لقوله تعالى: ﴿ وَلَن تَسْتَطِيعُوٓاْ أَن تَعْدِلُواْ بَيْنَ ٱلنِّسَآءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ ﴾ (النساء:129). قال ابن عباس، رضي الله عنهما: في الحب والجماع. وقالت عائشة، رضي الله عنها: كان رسول الله ﷺ يقسم بين نسائه ويعدل، ثم يقول:(اللهم هذا قسمي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك، ولا أملك) رواه الخمسة.

- إذا أراد السفر بهن جميعاً، قسم كما يقسم في الحضر.وإذا أراد السفر ببعضهن أقرع بينهن.

- أن يعدل بينهن في كل شيءٍ؛ من نفقةٍ واجبةٍ، أو عطيةٍ، على الصحيح.

هذه بعض أسباب الخلافات الزوجية الشائعة، وعلاجُها. ولا ريب أن السعادة الزوجية لا تكتمل إلا بانضمام أسباب تحصيل المودة وبنائِها، مما يحتاج إلى مقام آخر. أسأل الله اللطيف الخبير أن يصلح حال المسلمين، وأن ينزل السكينةَ والطمأنينةَ على بيوتهم، وأن يهديَهم سبل السلام، وأن يقيَهم الفتنَ ما ظهر منها وما بطن، وأن يصرف عنهم شرورَ أنفسِهم، وشرَ الشيطان وشِركه، إنه ولي ذلك والقادر عليه. وصلى الله وسلم على عبده ونبيه محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

منهج التعامل مع المشكلات الزوجية

إذا ترك الزوجان المشكلات التى تواجههما دون اتفاق على منهج محدد للتغلب عليها، فقد تعصف أمواج هذه المشكلات بحياتهما، ويمكن للزوجين أن يتخذا بعضًا من الأسس والمبادئ كدستور حتى يسهل عليهما التعامل مع الخلافات الزوجية، ومنها:

1 - اللجوء إلى جوهر الإسلام فيما يتعلق بالمشكلة والأخذ بما جاء فى القرآن والسنة، ثم عرض المشاكل على هذا المنهج والخضوع لرأى الدين فيها.

2 - السرية، فليس لأحدهما أن يخبر أحدًا آخر بما دار بينهما من خلاف.

3 - خير الزوجين من يبدأ بالسلام، ويقبل على الطرف الآخر ولا يهجره، ويصالحه ويصفح عنه.

4 - التناصح والتواصى بالحق، والموعظة الحسنة من قبل الزوجين.

5 - الاقتناع والتفاهم والتحاور الهادئ والاعتراف بالأخطاء هو السبيل لحل الخلافات.

6 - الاختلاف لا يعنى - أبدًا - التشاجر أو التخاصم.

7 - التحلى بالصبر والأناة، وترك الغضب والثورة.

8 - على الزوجة أن تتسم باللين والطاعة.

9 - الاعتذار؛ فعلى من يشعر بالخطأ أن يبادر بالاعتذار للطرف الآخر.

10 - لا يجوز الاختلاف على أمر دينى ثابت.

11 - لا يجوز الاختلاف على حق يجب لأحدهما على الآخر، كأن يترك الزوج

الإنفاق على زوجته، أو تأبى الزوجة طاعة زوجها.

12 - تفادى الحرام فى الخلافات، فلا يجوز السب أو الحلف بالطلاق، أو ما شابه ذلك.

13 - تذكر إيجابيات الطرف الآخر، والمواقف الطيبة بين الزوجين خلال فترة الخلاف، وعند مناقشتها.

14 - الانتباه، لأن الرابح الوحيد من الخلافات الزوجية هو عدو الله وعدوهما: الشيطان.

15 - لا هجر إلا فى البيت، فلا يجوز للزوج ترك البيت والذهاب إلى أحد الأصدقاء أو غيره، إلا أن يظن أن الخير فى ذلك فيجوز، فإن تيقن منه، وجب عليه الخروج.

16 - لا تترك الزوجة بيت زوجها، وتذهب إلى بيت أهلها مهما كانت المشكلة.

17 - إبعاد الأبناء عن المشكلات، فلا يختلف الزوجان أمامهم.

18 - السرعة فى الحل، فلا يجوز ترك المشكلة وقتًا طويلا قبل المبادرة لحلها.

19 - تقليل المدى الزمنى للخلافات، فعلى الزوجين أن يتفقا على مدة زمنية، ينتهى الخلاف عندها مهما كان.

20 - لا يجوز للزوج أن يضرب زوجته ضربًا مُبَرِّحًا، أو أن يسيء إليها فى بدنها، كما لا يجوز أن يضرب الوجه أو يقبح.

21 - إذا لم يتفق الزوجان، فعليهما أن يخبرا طرفًا ثالثًا، يُعرف بالصلاح والأمانة؛ ليسعى بالإصلاح بينهما، ويستحب أن يكون من الأقارب.

22 - إذا تفاقمت الخلافات بين الزوجين فعليهما أن يبعثا برجل من قبل كل منهما؛ للتشاور والسعى لحل المشكلة.

23 - إذا علم الزوجان أن حياتهما لم تعد تطاق، وفشلت كل سبل العلاج والوفاق،

وأصبح زواجهما نقمة عليهما، فإن الطلاق - وإن كان أبغض الحلال إلى الله - هو الوسيلة الوحيدة للعلاج فى هذه الحالة، عسى أن يصلح به الحال وترفع به المضرة

قال تعالى: ﴿ وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ ٱللَّهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِۦ ﴾ (النساء: 130).

وقال تعالى: ﴿وَٱلَّٰتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهْجُرُوهُنَّ فِي ٱلْمَضَاجِعِ وَٱضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا۟ عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا (٣٤) وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَٱبْعَثُوا۟ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِۦ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَآ إِن يُرِيدَآ إِصْلَٰحًا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيْنَهُمَآ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ (النساء: 34 - 35).

والمشكلات الزوجية تتعدد فى أشكالها، ودرجة خطورتها، والأطراف المشتركة فيها، ودرجة تأثيرها، وغير ذلك. ومن المشكلات التى تواجه الزوجين: الغيرة، وسوء العلاقة بأهل الطرف الآخر، وعناد أحد الزوجين، والزوج ذو اللسان السليط، والزوجة الثرثارة والكثيرة الأسئلة عن كل شيء، وغيرها.

مشكلة الغيرة

الغيرة المباحة شرعًا من شيم النفوس الكريمة، فالمسلم يحب زوجته، ويتمنى لها الخير والصلاح، ويكره لها الفحش والمجون، وكل ما يهون من رفعتها ومقدارها عنده

فغيرة الزوج على زوجته من الإيمان، وبها تسعد وتفخر كل زوجة مسلمة

قال ﷺ: (إن الله يغار، وإن المؤمن يغار، وغيرة الله أن يأتى العبد ما حرَّم الله) [متفق عليه].

والرجل الذى لا يغار على أهله، ولا يغضب إذا رأى زوجته متبرجة، أو رآها وهى تحدث الرجال فى ميوعة أو خضوع فإنه ديوث يقبل الفحش والسوء على أهله

قال ﷺ: (ثلاثة لا يدخلون الجنَّة: العاق لوالديه، والديوث، ورَجُلَة النساء (وهى التى تتشبه بالرجال من النساء)) [النسائي].

ويجب على المسلم أن لا يغار على زوجته إلا فى موطن يستحق الغيرة - وكذا الزوجة -

قال ﷺ: (من الغيرة ما يحبه الله، ومنها ما يكره الله، فأمَّا ما يحبُّ الله فالغيرة فى الريبة (أي: فى مواطن الشك)، وأما ما يكره فالغيرة فى غير ريبة) [ابن ماجه].

فيجب على كل زوجين أن يبتعدا عن مواطن الشبهات.

قال ﷺ: (إن الحلال بيِّن، وإن الحرام بيِّن وبينهما أمور مشتبهات لا يعلمهن كثير من الناس، فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعِرْضِه، ومن وقع فى الشبهات وقع فى الحرام) [متفق عليه].

ولذا يجب على المسلم أن يبتعد عن دور اللهو والفساد، فيراه الله حيث أمره، ويفتقده حيث نهاه.

والمرأة تمنع الغيرة والريبة عن زوجها إذا تحلتْ بالفضائل، والتزمتْ بأوامر الشرع فى خروجها من بيتها، وفى زيها، وقولها، وفعلها، ومشيتها، وفى سائر أخلاقها، والرجل يدفع الغيرة عن زوجته، إذا تمسك بأوامر الله، وانتهى عن نواهيه فى كل أحواله.

والغيرة المعتدلة تحفظ العلاقة الزوجية، وتوفر السعادة، وتقضى على كثير من المشكلات، أما إذا اشتدتْ الغيرة (وهى الغيرة فى غير ريبة)، فأصبح كل من الزوجين يشك فى الآخر، ويتمنى أن يكون شرطيًّا على رفيقه، يراقبه فى كل أعماله، ويسأله عن كل صغيرة وكبيرة، فهذا مما يوجد أسباب الخلاف، فتكون الغيرة مدخلاً للشيطان بين الزوجين، وربما أحدث الفرقة من هذه السبيل، وعلى الزوجين أن يثقا فى بعضهما البعض، فلا يكثرا من الظن والشك، فذلك وسوسة من الشيطان

قال ﷺ: (إياكم والظن، فإنه أكذب الحديث) [أحمد، وأبو داود، والترمذي].

والزوجة الفَطِنَة هى التى تبعد الغيرة عن زوجها،فلا تصف رجلا أمامه، ولا تمدحه ولا تثنى عليه؛ فذلك مما يسبب غيرته، وضيق صدره، مما قد يدخل التعاسة

بين الزوجين، بل تمتدح زوجها وتثنى عليه بما فيه من خير، وتعترف بفضله، وعلى الزوجة أن لا تمنع زوجها من زيارة أهله بدافع الغيرة، وليكن شعارها: من أحب أحدًا أحب من يحبه. وهذا يساعد على استقرار الحياة الزوجية ودوام المودة والقربى.

مشاكل تتعلق بأهل الزوجين

قد تنشأ بين الزوجين مشاكل تتعلق بأهل أحدهما، وربما تتفاقم هذه المشاكل حتى تصبح عائقًا أمام سعادتهما، ولها مظاهر كثيرة منها:

- خروج الزوجة من بيت زوجها لزيارة أهلها بدون إذنه؛ مما يغضبه. فعلى الزوجة أن تستأذن زوجها عند خروجها، وعلى الزوج أن يسمح لها بزيارتهم، ويذهب معها كلما استطاع، وعلى الزوجة أن تعلم أنه قد أصبح لها بيت آخر غير بيتها الذى نشأت فيه، فلا تكثر من زيارة أهلها، وتهتم ببيتها، وترعى شؤونه، فلابد لها من فطام أسرى تستعين به على قضاء حاجات زوجها وبيته.

- اختلاف الزوجة مع أهل زوجها إن كانوا يسكنون معها فى بيت واحد، فعلى الزوجة أن تكون مطيعة لأم زوجها، فلا تكثر من الاختلاف والتشاجر معها أو التخاصم، ولا تدفع زوجها إلى مقاطعة أهله، ولتكن عاملا مساعدًا فى تقريب الزوج من أهله، والمسارعة إلى إزالة أسباب الخلاف بين زوجها وأهله، وعليها أن تنظر إلى أم الزوج وأبيه كنظرتها لوالديها، وتعامل أخواته كأخواتها، ولتجعل من نفسها أمًّا لهم إذا كانوا صغارًا، وعليها أن تترفع عن الأمور الصغيرة وتتجاوز عنها.

- دخول الرجال من أهل الزوج على الزوجة: فعلى الزوجة أن تتفق مع زوجها فى هذه المسألة، فلا يدخل عليها فى بيتها أحد من أقاربه فى غيابه

قال ﷺ: (إياكم والدخول على النساء. فقال رجل من الأنصار: يا رسول الله، أفرأيت الحَمُو (أخو الزوج)؟ قال: (الحَمُو الموت) [البخاري، ومسلم].

- غضب الزوجة إذا أنفق الزوج كثيرًا من ماله على أهله، برًّا بهم، وهذا لا يليق بالمسلمة، بل عليها أن تمدح له ذلك.

- بخل الزوج فى معاملته لأهل زوجته، أو بخل الزوجة فى معاملة أهل زوجها، فالبخل ليس من شيم المسلمين، فما بالنا به مع الأهل والأصهار.

- كثرة استضافة الزوج لأهله فى البيت، وإرهاق الزوجة فى خدمتهم، والمسلمة صحيحة الفهم تفرح لذلك، وتجعله مدخلا لقلب زوجها، وبابًا واسعًا من أبواب كسب الحسنات.

- إهمال أهل الزوج فى حق الزوجة، وعلى المسلمة أن تتسامح فى مثل هذه الأمور من أجل زوجها، فتكسب الكثير إذا أشعرته أنها تقابل السيئة بالحسنة إرضاء الله تعالى.

- تدخُّل أهل أحد الزوجين الدائم والزائد فى حياتهما، مما يحدث خلافات ومضايقات لهما، وعلى الزوجة هنا أن تبعد أهلها عن حياتها الخاصة مع زوجها، وأن تتفاهم مع زوجها فى تودد فى حالة تدخل أهله فى حياتهما، وأن مثل هذه التدخلات قد يُحدِث تصدعًا فى حياتهما.

وعلى كل من الزوجين أن يسعى لإيجاد الترابط والوفاق بين رفيقه وبين أهله وأقاربه، فإذا خاصمتْ الزوجة أهلها، فعلى الزوج أن يصلح بينهما.

قال تعالى: ﴿وَٱلصُّلۡحُ خَيۡرٞ﴾ (النساء: 128)

وذلك لتدوم العلاقة الأسرية وطيدة، فيقوى المجتمع، ويتفرغ أبناؤه لمواجهة المشاكل الحقيقيَّة التى تواجه الأمة الإسلامية. وعليهما أن يداوما على زيارة أقاربهما حتى وإن لم يصلوهما

قال ﷺ: (ليس الواصل بالمكافئ، ولكن الواصل الذى إذا قطعت رحمه وصلها)_[البخارى وأبو داود والترمذي].

وجاء رجل إلى النبى ﷺ فقال: إن لى قرابة أصلهم ويقطعوني، وأحسن إليهم ويسيئون إليَّ، وأحلُم عليهم ويجهلون على فقال ﷺ: (إذا كنت كما قلت فكأنما تسفهم الملَّ (الرماد الحار)، ولا يزال معك من الله ظهير عليهم ما دمت على ذلك). [مسلم].

وقد حذر الشرع من قطع الأرحام، واتهم من يرتكب ذلك بالإفساد فى الأرض

قال تعالى: {فهل عسيتم إن توليتم أن تفسدوا فى الأرض وتقطعوا أرحامكم. أولئك الذين لعنهم الله فأصمهم وأعمى أبصارهم} [محمد: 22 - 23]. وقال ﷺ: (لا يدخل الجنة قاطع رحم) [مسلم].

عناد أحد الزوجين

فعلى الزوجة أن تكون لطيفة لينة هينة مع زوجها بلا عناد ولا غضب. والعناد منع الحق مع العلم به، وهو مثيل الكبر، وكل متكبر عاقبته وخيمة، وقد قيل: العناد يورِّث الكفر. وقد وردت لفظة العنيد فى القرآن الكريم أربع مرات، فاقترنتْ بالكفر والجبروت، فقد تخالف المرأة زوجها فى الرأى عنادًا، وتصرُّ على موقفها بشكل متصلِّب، وهذا الفعل من عمل الشيطان، ومما يسعده، والمسلمة العاقلة لا تعرف العناد، فهى ترضى زوجها، وتطيعه وتلين له، وتنزل عن رأيها، وتميل إلى رأيه؛ إرضاءً له ما لم يكن مخالفًا للشرع.

والزوجة الذكية هى التى لا تواجه زوجها عند الغضب، وتغتنم لحظات المودة بينهما، فتنصحه بلطف وبشكل غير مباشر، وبأسلوب رقيق، مع تذكيره بسائر مزاياه الطيبة - أثناء ذلك -، وأنها تراه نموذجًا كاملا للزوج، ولكن حبذا لو ابتعد عن العناد والغضب؛ حتى لا يسيء ذلك إلى كماله أو رجاحة عقله وشخصيته.

مشكلة الزوج ذى اللسان السليط

الكلمة الطيبة صدقة، ولها فعل السحر فى نفوس الناس؛ فهى تبنى ولا تهدم،

وتصلح ولا تفسد، وعلى الزوجين أن يراعى كل منهما مشاعر الآخر وأحاسيسه، فلا يؤذيه بكلمة بذيئة أو لفظة نابية، وقد تُبْتَلَى المرأة بزوج سليط اللسان، يتطاول عليها بالسب واللعن، فعليها أن تصبر على أذاه، وأن لا تصنع ما يغضبه أويثيره، وعليها أن تتجمَّل عند ثورته بالهدوء، وأن تتصرف بحكمة؛ لتمتص غضبه. عليها أن تنتهز وقت هدوئه وصفائه، فتنصحه برفق وأناة وحلم، وتذكره بأن المسلم لا يكون طعّانًا، ولا لعَّانًا، ولا بذيء اللسان، وأن النبى ﷺ قد مُدِح بخلقه الكريم

قال تعالى: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (القلم: 4).

وقد رغب النبى ﷺ فى الكلمة الطيبة، وحذر مما سواها

فقال ﷺ: (إن الرجل ليتكلم بالكلمة لا يرى بها بأسًا، يهوى بها سبعين خريفًا فى النار) [الترمذى والحاكم].

وقال ﷺ - أيضًا - : (إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى، ما يظن أن تبلغ ما بلغتْ، فيكتُب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله ما يظن أن تبلغ ما بلغتْ، فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة)_[أحمد، والنسائي، وابن ماجه، وابن حبان].

فالزوجة إذا ما تحلَّتْ بالصبر على إساءة زوجها، وأخلصت فى النصح له، فلابد وأن ينصلح حاله، وأن يصبح رجلا طيب اللسان، حلو الكلام. وعلى الزوجة أن تدعو لزوجها فى صلاتها، وفى الأوقات الأخرى التى يفضل الدعاء فيها بأن يهديه الله ويصلح من عيوبه، ويعصمه من البذاءة.

مشكلة ثرثرة الزوجة وكثرة أسئلتها لزوجها

على الزوجة أن لا تكثر من الثرثرة مع زوجها بعد عودته من عمله، فإنه يلقى من التعب والمشقة فى يومه ما يتطلب الراحة والهدوء

بل عليها أن تحسن استقباله، وتخفف عنه تعبه، وعليها أن تتجنب كثرة الأسئلة، وأن لا تلح عليه فى الإجابة عن سؤال لا يرغب فى الإجابة عنه، مما قد يوقعه فى حرج، فيوغر صدره نحوها

والزوجة الفطنة تستعين عن الإلحاح فى السؤال بالجلسة الهادئة بينها وبين زوجها، فتبدأ الحوار بالكلام عن أحداث يومها، فلعل حديثها يريحه ويذهب بملله أو تعبه، فيبدأ بالتحدث عما فى نفسه، فتحصل الزوجة على ما تريد أن تعرفه، أو تتأكد منه دون إحراج لزوجها.

الزوج الصامت والزوج الثرثار

وهناك نوع من الرجال صامت دائمًا.. الصمت من طبعه، فهو لا يتحدث بمقدار ما يسمع، وربما تعبت الزوجة؛ لأنها تظل تتحدث، وهو يستمع إليها دون أن يرد عليها ولو بكلمة. اللهم إلا إيماءة برأسه أو نظرة بعينه، وعلى الزوجة ألا تغضب من ذلك السكوت، فهى مع الأيام ستتعود على أن تتكلم، ويسمعها أو يغير هو من طبعه.

وعلى العكس فهناك نوع من الأزواج لا يمل الحديث، ولا يعطى لزوجته فرصة لأن تقص عليه أحداث يومها مثلاً، أو أن تحدثه بما يضايقها أو يهمها، وإنما يظل يحكى ويتكلم، ويطلب ويأمر، فما إن تنتهى من عمل حتى يكلفها بغيره مع امتصاص غضبها ببعض الكلمات الحلوة..

والنساء بطبعهن يحببن التحدث، فلا تغضب الزوجة من كثرة كلام زوجها، وإنما عليها أن تستمع إليه مصغية حتى إذا انتهى من حديثه، استغلتْ الفرصة لتتكلم هي، ولكن عليها ألا تزعجه بكثرة الحديث إلا إذا وجدت منه تجاوبًا معها وإنصاتًا منه.



الخلافات الزوجية أنواعها كثيرة

لا يخلو بيت من مشكلات عائلية بين الزوجين، هذا شيء طبيعى ولا نظن أن أحداً يختلف حوله، خصوصاً إذا كانت من نوعية المشكلات الاعتيادية التى تنجم عن تقلبات الأمزجة واختلاف الطباع بين الأزواج. نحن هنا لا نتحدث عن ذلك ولا نبحثه. ما نقصده بالضبط هو تلك الصور الصارخة من الخلافات التى قد تهدد الحياة الأسرية برمتها.

هل يمكن أن توجد فى الواقع الأسرة المثالية الخالية من الخلافات، والتى يعيش أطرافها فى مودة وطمأنينة كاملة؟

- الإجابة بالنفى الكلى للأسف، وهى إجابة ليست من عندنا، وإنما مستقاة من الحقائق اليومية التى نعيشها أو نسمع عنها باستمرار.

قبل أن تتهمنا بالمبالغة أو التشاؤم، اقرأ هذه الدراسة الميدانية التى تم خلالها استطلاع آراء نحو مائة سيدة، اخترن كعينة عشوائية، لتعرف أكثر عن هذا الموضوع. بعدها نقدم رأى اختصاصيتين مهتمتين بالبحث فى العلاقات الزوجية ودراستها ميدانياً، إحداهما من زاوية علم النفس العلاجي، والأخرى من علم الاجتماع. ولكننا نبدأ بنتائج الاستطلاع:

تبين الإجابات المتعلقة بأبرز المشكلات الزوجية التى يواجهها أفراد العينة، أن هناك اختلافاً فى طبيعة هذه المشكلات ومدى حدتها، ولكنها تراوحت بشكل عام ما بين الصور التالية:

(بقاء الزوج فترة طويلة خارج المنزل - الاختلاف المستمر فى الآراء ووجهات النظر - تباين أسلوب كل منهما فى تربية الأبناء - المسائل المادية - الكذب - تدخل أهل الزوج فى كل صغيرة وكبيرة تتعلق بالأسرة - المشكلات الجنسية والعاطفية).

بالنسبة للطالبات: (مشكلة التوفيق بين الواجبات الدراسية ومتطلبات الحياة الزوجية والأبناء، ورغبة الزوج فى الانعزال عن الآخرين أو الاختلاط فى المجتمع المحيط - العناد - اختلاف ميول الزوج ورغباته عن الزوجة - الغيرة الشديدة - الأنانية - فارق العمر - انعدام الحوار - انخفاض المستوى الثقافى والاجتماعى للزوج مقارنة بالزوجة - الرغبة فى إنجاب الكثير من الأبناء - عدم إعطاء الزوجة الحرية أو الثقة فى تصرفاتها الشخصية - عدم تحمل المسؤولية - عدم فهم كل طرف لشخصية الآخر - إفشاء أسرار البيت - النظرة الدونية للمرأة - إنفاق المال فى غير محله - العمل المرهق خارج المنزل - ضعف المدخول المادى - التسلط - التلفظ أمام الأطفال بكلمات غير لائقة - الخيانة).

أما الإجابة عن السؤال: إذا كانت درجة الخلافات الزوجية تزيد أم تقل فى بداية الزواج مقارنة بالسنوات التى تلى ذلك، فقد أعربت (46 ٪) من المشاركات عن أن هذه المشكلات تقل حدتها بمرور السنين، فى حين قالت (36 ٪) إن مرور السنوات يعمق من هذه الخلافات ويزيدها. أما النسبة الباقية (18 ٪) فقلن إن الوضع يظل على ما هو عليه دون زيادة أو نقصان!

يبدو أن هناك العديد من المسببات التى تؤدى إلى زيادة درجة الخلافات الزوجية أو نقصانها بمرور السنين، فبالنسبة للّواتى قلن إن المشكلات تزيد فى بداية الحياة الزوجية عنها فيما بعد، فقد بررن أسباب ذلك فى الآتي:

- لأن وجود المشكلات المزمنة منذ البداية يزيد من حدتها فيما بعد - زيادة

حجم المسؤوليات الملقاة على عاتق الطرفين وكذلك الحال بالنسبة لمتطلبات الأبناء - زيادة الهوة بين الطرفين بمرور الوقت - ترك الزوج العنان لنفسه فى التعامل مع الزوجة دون مراعاة للمجاملة أو الذوق - اعتقاد كل طرف أن المشكلات التى تمر بها الأسرة ترجع لأخطاء الطرف الآخر فقط - عدم حسم المشكلات منذ البداية يزيدها فيما بعد - ظهور المواقف الفجائية باستمرار خلال سنوات الزواج قد يزيد من درجة سوء التفاهم بين الزوجين.

الفئة الأخرى من العينة التى قالت إن الخلافات بين الزوجين تقل بمرور الوقت عللت ذلك بالأسباب التالية:

- زيادة فهم كل طرف لطباع الآخر وعاداته وبالتالى يعرف الأشياء التى يحبها فيفعلها والعكس صحيح - العشرة والتعود يزيدان غالباً من المودة والرحمة بينهما - زيادة تجربة كلٍّ من الزوجين ونصحه - فى البداية يحاول كل طرف فرض رأيه على الآخر، إلا أن ذلك يقل فيما بعد - تقارب الأفكار بمرور السنين - تفهم الطرفين نوعية الأشياء التى تؤدى إلى نشوب الخلاف فيحاول كلاهما تجنبها - اعتقاد كل طرف أن مصيره مرتبط بالآخر فيحاول الحفاظ عليه.

الحوار المباشر... أولاً

تبين أن ما يزيد على (87 ٪) من إجابات أفراد العينة يفضلن الحوار المباشر تحديداً مع أزواجهن لحل أية مشكلات، وفسرن ذلك بأنه أقصر الطرق لحل أى خلاف ينشب، وقلن إن تدخل أطراف أخرى سيزيد من حدة المشكلات حتماً. لكن نسبة ضئيلة من أفراد العينة (9 ٪) قلن إنهن يفضلن الاستعانة بأطراف أخرى للمساعدة فى حل المشكلات ولاسيما من الأهل، فى حين لم تمانع أخريات من الاستعانة بأطراف من خارج دائرة الأهل شريطة أن تتوافر لديهم رجاحة العقل وأن يكونوا مصدره ثقة من جانب

الزوجين. وأخيراً تأتى النسبة الأقل (4 ٪) اللاتى قلن إنهن يلجأن لوسائل أخرى لحل الخلافات أبرزها كتابة الرسائل المتبادلة التى توضح وجهة نظرهن فى المشكلة المثارة!

كم نسبة اللاتى اعتقدن أن مشكلة معينة مع الزوج ستهدد حياتها الزوجية برمتها؟

- (63 ٪) من العينة أجبن بأن بعض الخلافات كادت تؤدى إلى وقوع الانفصال لمرات متعددة، فى حين قالت (22 ٪) إن ذلك لم يحدث سوى مرة واحدة. والنسبة الباقية (15 ٪) قلن إن ذلك لم يحدث على الإطلاق. أما المواقف التى كادت تؤدى إلى وقوع الطلاق فيمكن سردها فى الآتي: عدم توافق المزاج - عدم القدرة على التوفيق بين الدراسة ومتطلبات الزوج - خلافات مع أهل الزوج - سفرياته بمفرده - خلاف حول راتب الزوجة - ذهاب الزوجة إلى منزل أهلها دون علم الزوج - تدخل والدته فى موضوع خلاف أدى لتعميقه - عزائم الزوج التى لا تنتهى - إصرار الزوج على أن تنجب زوجته أكثر من عشرة أبناء - عند تطاوله بكلام بذيء - إصرار الزوج على أن تترك زوجته دراستها الجامعية - تنازله عن حقه فى الميراث ونسيان حق أبنائه.

وهكذا يتبين من الحالات السابقة أن بعض الخلافات بين الزوجين يمكن أن تؤدى إلى انفصالهما إذا لم تتم معالجة ذلك بشكل سليم ومسؤول من الطرفين. وإن كان يعوق ذلك - كما يبدو من النتائج - إلقاء كل طرف المسؤولية على الطرف الآخر حسب اعتقاده.

لاشك أن الأطفال هم أكثر أطراف هذه المشكلة دفعاً لثمن الخلافات الزوجية، وهو ما بدا واضحاً أيضاً فى إجابة أفراد العينة عن سؤال يتعلق بتأثر الأطفال بالمشكلات التى تقع بين الأبوين. فقد قالت (57 ٪) من العينة إن الأطفال يتأثرون للغاية، و(29 ٪) قلن إن التأثير محدود. والنسبة المتبقية (14 ٪) قلن إن الأطفال لا يتأثرون بهذه الخلافات، وإن كن أرجعن ذلك إلى حرص الأبوين على إبعاد الأطفال عن أسباب هذه الخلافات قدر الإمكان. وقد تراوحت هذه التأثيرات بين التأخر

الدراسى والاضطرابات النفسية والأرق والانطوائية.

أما الأسباب التى تقف وراء الخلافات الزوجية، وكيف يمكن تجنبها، وهل هناك من وسيلة لوأد خلاف ما بين زوجين قبل أن يستفحل خطره إلى طريق مسدود؟!

هذه الأسئلة - وغيرها - تتبادر إلى الذهن دائماً كلما وردت إلينا فى عيادة العلاج النفسى حالة مزمنة من حالات الخلافات الزوجية، بعدها مباشرة ننسى الأسئلة وننغمس مع أطراف المشكلة فى بحث جميع التفاصيل لعلنا نتمكن من الوصول إلى حل يرضى عنه الطرفان معاً.

مع ذلك، تظل الأسئلة تفرض نفسها علينا باستمرار، ومهما أجهدنا النفس فى البحث عن الإجابات، إلا أنه من الواضح أن الخلافات الزوجية تكاد تكون من سنن الحياة ونواميسها، وستبقى قائمة طالما وجدت الأسباب التى تؤجج نيرانها وهى بلا شك كثيرة ومتعددة. غير أننا نكتفى هنا بالحديث عن أكثرها انتشاراً، وبالمناسبة، فإنها قصص من أرض الواقع المعاش. ولنبدأ بالحديث عن أبرز أسباب الخلافات الزوجية:

الكذب

موجود فى حياة الإنسان بشكل أو بآخر وبمختلف درجاته وفى بعض الأحيان يكذب الإنسان بغرض الإصلاح، كما أن الحياة الزوجية لا تخلو من وجود حالات من الكذب سواء من جانب الزوج أو الزوجة، ولكن الذى نعنيه بالتحديد هو الكذب المزمن الذى قد تبدأ الحياة الزوجية به.

من ضمن الحالات التى توضح ذلك سيدة حضرت لطلب المشورة من العيادة النفسية بعد أن اكتشفت أن زوجها مقترن بأخرى منذ عام كامل. الغريب أن تلك السيدة لم تكن تمانع من حيث المبدأ فى زواجه ومع ذلك فإنه ظل ينكر اقترانه بأخرى

لفترة طويلة رغم وجود الأدلة اليقينية التى تؤكد ذلك. مع العلم بأن هذا الشخص يشغل منصباً مرموقاً، وعلى قدر عال من التعليم. وفى النهاية وبعد أن تمت مواجهته بالحقائق، اعترف بزواجه الثانى مع إلقائه المسؤولية على المجتمع المحيط به.

المشكلة الأخطر التى تكمن وراء الكذب المزمن بين الأزواج هى أنه يترتب عليه كذب آخر وهكذا وقد بدا ذلك بشكل واضح فى حالة الزوج الذى تحدثنا عنه منذ قليل، حيث إنه دأب أيضاً على الكذب على زوجته فى معظم ما يتعلق بالمعاملات اليومية.

قد يرجع السبب فى مثل هذه الحالة إلى الأنانية الشديدة لهذه الشخصية وعدم الثقة بالنفس. فرغم خطأ السلوك الذى يقوم به، إلا أنه يريد فعله باستمرار ثم ينكره فيما بعد أو يحاول البحث عن مبررات له.

الشخص الذى يكذب وهو مدرك لذلك، من المحتمل أنه يعانى توترات أو قلقاً أو عدم قدرة على النوم ومن الممكن علاج هذه الأعراض دوائياً فى حال إذا لم يكن المريض قادراً على الخضوع لبرنامج علاجى سلوكي، وهنا يدخل الطبيب النفسى لمعالجة هذه الأعراض، أما إذا خضع المريض للعلاج السلوكى فيقوم بذلك المعالج النفسي، فإذا كان مثل هذا المرض له ذيول اجتماعية، أو ذو علاقة بالزوجة أو الأهل فى هذه الحالة تتولى الاختصاصية الاجتماعية مهمة إيجاد حلول لهذه المشكلة.

من الطريف أن هناك اعتقاداً شائعاً يشير إلى أن المرأة أكثر كذباً من الرجل، لكن الواقع يدل على أن هذه الصفة يشترك فيها الطرفان معاً، أما التفسير العلمى لمقولة أن المرأة أكثر كذباً، فهو أنها دائماً ما تفسر الأشياء بمشاعرها، وبالتالى فهى تتخيل بعض الأمور بناء على هذا التفسير، كما قد يضطر الإنسان أحياناً إلى الكذب لخوفه من شيء ما أو تجنباً لوقوع بعض المشكلات مع الطرف الآخر وهذا ينطبق على الرجل والمرأة بالقدر نفسه.

وبشكل عام، عندما تصل مشكلة الكذب لمرحلة إحداث الضرر والأذى للطرف

الآخر فى الحياة الزوجية فهنا تعد من السلوكيات غير المقبولة، عندئذ يتم تحديدها فيما إذا كانت مشكلة أم اضطراباً أم مرضاً، وذلك بناء على نوعية الضرر التى تقع على الآخر، فإذا كانت شديدة جداً بحيث تتسبب فى أزمات نفسية للمحيطين بشكل يصعب معالجته فى عدة أيام فهذا يكون فى حاجة إلى تدخل علاجى نفسى سلوكي.

الشتم والإهانات

نقصد بذلك الحالات السافرة من أحد الزوجين تجاه الطرف الآخر والتى قد تطول العِرض والشرف، لأن ذلك يشكل أهمية لا تضاهى، سواء بالنسبة للمرأة أو الرجل، فإذا تعرض أحد الزوجين لذلك من الطرف الآخر، خصوصاً أمام الأبناء، فإن المشكلة تزداد تعقيداً لأنه يؤدى إلى تشويه صورة أحد الزوجين أو كليهما أمام الأبناء، وهذا ما حدث بالفعل فى حالة سيدة جاءت إلى العيادة النفسية فقد تبين من قصتها أن الابن عندما يكبر سيفكر حتماً فى مدلول هذه الاتهامات وبالتالى قد يفقد ثقته فى والديه وتصبح علاقته بالآخرين مضطربة خصوصاً تجاه الجنس الآخر، لأن الإنسان يعيش على القدوة منذ نعومة أظافره، وغالباً يكون القدوة هو الأب أو الأم سواء كانا قدوة حسنة أو سيئة.

قالت إحدى السيدات اللواتى يخضعن للعلاج النفسى نتيجة تعرضها لإهانات مستمرة من الزوج، الذى تربطها به صلة قرابة شديدة إنها لم تسمع فى منزل أهلها مثل هذه الإهانات على الإطلاق، الغريب أن زوج هذه السيدة يكن لها حباً كبيراً كما تحكى الزوجة نفسها، ومع ذلك فهو دائم الإقدام على إهانتها، دون أسباب تدعو لذلك فى معظم الأحيان.

التذبذب فى اتخاذ القرار

تلك الحالة تقودنا إلى مشكلة عائلية أخرى، منتشرة إلى حد ما وهى التذبذب فى اتخاذ القرار من جانب الزوج. بمعنى موافقته على شيء ما فى يوم معين ثم رفضه فى اليوم التالى مباشرة. هذه الحالة نطلق عليها الشخصية المزدوجة.

القسوة والتعسف

عندما تبدأ الفتاة حياتها الزوجية فإنها تحلم دائماً بتكوين أسرة مثالية، أحياناً تستعين ببعض الكتب التى تعينها على الوصول إلى ذلك الهدف فتكون المحصلة توفر كمية ممتازة من المعلومات، ولكن طريقة تفكيرها قد تكون خاطئة وربما تتعامل مع الزوج بنوع من الشدة أو القسوة.

لد- سيدة يعانى زوجها السمنة المفرطة، وقد أدى ذلك إلى إصابته بجلطة قلبية فنصحه الأطباء المعالجون بتخفيض وزنه فكانت زوجته تعامله بتعسف شديد فى كل ما يتعلق بالطعام، حيث ثبت فيما بعد أن الوسيلة المتبعة كانت سيئة للغاية وكادت تأتى بنتائج عكسية.

نقول لمثل هذه السيدة إنه من الممكن أن تطبقى النظام ولكن بطريقة صحية وسليمة، مثل التحكم فى أصناف الأكل وكميته بشكل لطيف غير مستفز لا يجعل الزوج يتأفف منه على اعتبار أن الحياة الزوجية بحاجة إلى المرونة من الطرفين باستمرار.

فى بعض الأحيان ينالنا العجب من النظرة القاسية التى تنظر بها المرأة إلى زوجها فى أثناء الاحتدام أو الشجار بينهما. مثل هذين ننصحهما دائماً بألا ينسيا وهما فى غمرة الانفعال أن كلاً منهما يتحدث مع شريك الحياة وأنهما توجد بينهما أشياء مشتركة كثيرة وأنهما ليسا عدوين.

فإذا كان الشجار بين الزوجين ينشب لرغبة كل طرف فى إثبات أنه على صواب فى قضية ما. فلابد من التوصل فى هذه الحالة إلى حل عن طريق المناقشة الهادئة وإظهار الود فى أثناء النقاش أو كلما سنحت الفرصة لذلك.

الشك

كثيراً ما تسبب الشك فى انهيار الأسر، فالشك دائماً ما يؤدى إلى وقوع الطلاق لأنه لا يوجد إثبات عليه، وقد ورد ذكر ذلك فى القرآن الكريم فى قوله: {يا أيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن تصيبوا قوماً بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين}.

ومع ذلك، فهناك نوعية من الناس يفسرون التصرفات العادية والبسيطة على الوجه السيئ. ومثل هذا الشخص يكون «شكاكاً» بطبعه سواء بالنسبة للزوج أو الزوجة.

وهنا نلفت الانتباه إلى أنه إذا كنا ندعو للصراحة ونشجع عليها، إلا أن ذلك يجب أن يعتمد على نوعية الشخص الذى نقوم بمصارحته، ففى بعض الأحيان تكون الصراحة هى المعول الذى يهدم الحياة الزوجية.

عدم تحمل المسؤولية

من أكثر الظواهر الاجتماعية انتشاراً بين الأزواج أن نرى بعض الشباب يعقد قرانه ثم ينجب أطفالاً وبعد ذلك قد يتوقف عن الإنفاق على أسرته تماماً، كما أننا شاهدنا بعض الزوجات اللواتى يخرجن للمستشفيات فى وقت متأخر من الليل لعلاج أطفالهن ويكون أزواجهن فى المنزل، فى حين يتغيب آخرون عن منازلهم لعدة أيام متوالية دون أى سبب وقد يبررون ذلك بأن من حقهم الذهاب لأصدقائهم بعد يوم عمل شاق.

هناك بعض الأزواج من الذين تعمل زوجاتهم يجبرون زوجاتهم على الإنفاق على البيت والأبناء، فإذا رفضت الزوجة ذلك ينشأ الخلاف بينهما فى حين أن الشرع والأعراف تفرض على الرجل وحده الإنفاق على البيت، وغير ذلك يعد استثناءً.

الزوجة النكدية

اضطرتنى إحدى الزوجات الخاضعات للعلاج النفسى أن أعلمها كيف تكون مرحة، فقد لاحظت أنها دائمة العبوس فى أثناء حديثها، فبدأت فى تدريبها على كيفية التخلص من ذلك ونصحتها بالتوقف عن سماع الأغانى الحزينة والأفلام التراجيدية، حيث اتضح فيما بعد أن هذه الأشياء كانت من أهم أسباب مشكلاتها الدائمة مع الزوج.

تلك السيدة نفسها لم تكن تمارس أى نوع من الهوايات، فكانت حياتها «رمادية» الطابع، بما فى ذلك ألوان الملابس التى ترتديها داخل المنزل وطريقة تزينها. حتى هى نفسها فوجئت بذلك، وقالت فيما بعد إنها لم تكن منتبهة إلى هذه السلوكيات فكان العلاج عن طريق تغيير معظم هذه الأشياء.

العناد

توجد حالات طلاق متعددة، سببها الأساسى هو العناد المتبادل بين الزوجين فى حين تكون أوجه العلاقة الأخرى بها الكثير من الإيجابيات، إلا أن هذه الصفة «العناد» أو الإصرار على موقف ما، تعقد المشكلات كثيراً وتوصلها إلى طريق مسدود، رغم أن المشكلة كان يمكن حلها بقليل من التنازل أو الكلمة الطيبة.

والواقع أن الزوجة تستطيع أن تجعل الطرف الآخر «الزوج» يفعل ما تريده هى ولكن بشكل غير مباشر، ومع الحفاظ على كرامة الزوج، ويمكن لها هنا أن تتذكر الأسلوب الذى كانت تتبعه معه فى فترة ما قبل الزواج والمتميز غالباً بالود والرقة، وهو أسلوب من الأولى أن يتبع بعد الزواج، لأن استمرار الزوجة فى الحفاظ على أسرتها شيء مهم للغاية وأكثر صعوبة من الفترة التى تسبق ذلك.

أتذكر حالة زوجية استمرت أكثر من 35 عاماً ثم انتهت بالطلاق، ورفض الزوج أى نقاش حول الموضوع أو أى محاولة للإصلاح، وعندما ناقشناه فى الأسباب قال إنه اتخذ قرار الطلاق بعد سنوات قليلة من الزواج لكنه أجل التنفيذ لوجود الأبناء الصغار فانتظر حتى يكبروا.

لقد اتضح أن السبب فى ذلك أن الزوجة كانت ترفض الإطار الاجتماعى الذى يعيش فيه الزوج وتنتقد ذلك باستمرار، وكانت دائمة الخروج من المنزل، مع إهمال متطلبات الأسرة، بالإضافة إلى أنها كانت تقتطع من مصروف البيت وتنفقه فى أشياء أخرى مختلفة. إنها إذن مجموعة من التراكمات أدت إلى ما آلت إليه هذه الأسرة.

توفر الرغبة فى العلاج

أهم شيء فى العلاج النفسى لمثل هذه الحالات وغيرها أن تتوفر الرغبة لدى المريض فى العلاج، من قبيل إقراره بأن الأسلوب الذى تعامل به مع زوجته يسبب لها ضرراً وقد يؤدى إلى فقدانها. مثل هذا الشخص يتقدم بنفسه لطلب العلاج وتكون النتائج إيجابية للغاية.

لقد ثبت أن أنجح وسيلة للتخلص من العادات السلوكية الخاطئة هو أسلوب الثواب والعقاب، لذلك فإننا نقوم بوضع قائمة بالأشياء التى يحبها الشخص الخاضع للعلاج السلوكي، وقائمة أخرى بالأشياء التى يبغضها، يتم عمل جداول مطبوعة وإن كانت تختلف من عيادة نفسية لأخرى.

نحن نسمح لمن يخضع للعلاج بهذه الطريقة أن يخالف بعض بنود الاتفاقية مرتين فقط فى الأسبوع الأول، فإذا زادت المخالفات عن ذلك يحرم من أحد الأشياء التى يحبها أو أن يعمل شيئاً لا يحبه، ولكن هذه الطريقة لكى تنجح لابد أن تتم برضا الطرفين.

والحقيقة أن بعض أطراف المشكلات الزوجية يكونون على استعداد تام لتقبل أي وسيلة علاجية لأنهم يشعرون بأنهم وصلوا إلى طريق مسدود مع الطرف الآخر فيقبلون التعاون مع المعالج النفسى فى كل ما يطلبه منهم.

فى الإطار نفسه فإنه فى مقابل التزام الزوج مثلاً بما جاء فى الجدول الذى تحدثنا عنه آنفاً، يكون على الزوجة أيضاً الالتزام ببعض البنود الأخرى، وفى حال مخالفتها لبعضها تطبق عليها عقوبات أيضاً. وغالباً فإن الزوجة تكون درجة استجابتها أكثر من الزوج لأنها المتضررة فى حالة بقاء الوضع على ما هو عليه.

«ما تحدثنا عنه سابقاً هو الخطوة الأولى فى العلاج السلوكي، وهى دائماً ما تكون المرحلة الأصعب. لأن النجاح فيها يكون حافزاً للاستمرارية نحو الخطوات الأخرى».

إذا اضطررنا لتطبيق العقاب فلابد أن يكون معلوماً لمن يقع عليه أن الهدف دائماً الإصلاح وليس التدمير، وبالمناسبة فإن ذلك ينطبق على الكبار والصغار معاً. فعندما يقع المرء فى خطأ ما لأول مرة فمن الممكن التغاضى عنه، وفى حالة تكراره فلابد من توقيع العقاب عليه حتى نساعده فى الإقلاع عنه، وتُذكر أمام هذا الشخص أنواع العقوبات المحتملة حتى يكون على قناعة بأن العقاب لا يهدف إلى تدميره وإنما مساعدته على إصلاح نفسه.

من المهم أن نشير فى النهاية إلى أنه حتى يستمر الزواج بشكل سعيد ورضى فلابد أن يظل الحب والعواطف والاشتياق بين الطرفين. فقد يشتكى أحدهما بعد سنوات طويلة من الزواج بأن الطرف الآخر لا يحاول التجديد وبالتالى أصبح فى الحياة معه الكثير من الملل، ومثل هؤلاء ننصحهم دائماً بأن يأخذوا المبادرة بأنفسهم فلابد لأحد الطرفين أن يبدأ لكى يحفز الطرف الآخر على القيام بالفعل الإيجابي

***

علاج الخلافات الزوجية

فن يحتاج إلى إدارة ناجحة!

جميع الزوجات والأزواج يدخلون فى مشاكل كثيرة، بعضها يقوى العلاقة وبعضها ينهيها تماما، فعلمى عزيزتى كيف تديرين خلافاتك الزوجية. تعلمى فن المشاجرة، فلا توجهى له أى كلمة لا تحبين أن تسمعيها منه:

• تعلمى أصول الحوار فبعد أن تقومى بالتعبير عما بداخلك وتعطيه الفرصة لذلك، حاولا أن تجدا معاً طريقة للوصول لحل بعد هذا النقاش.

• تعلمى كيف تغفري، وإذا وصل بك الحال ووجدت نفسك لا تستطيعين مسامحته على شيء كبير اتركى لنفسك وله الفرصة حتى تهدأ الأمور بينكما، وتعلمى أن تنسحبى فى الوقت المناسب قبل أن تدمرى العلاقة.

• اقبلى زوجك كما هو فهناك بعض الطباع التى يصعب تغييرها، فحاولى أن تتقبلى واقعك.

• أثبتت الأبحاث أننا نحتاج إلى خمسة مواقف إيجابية كى تمحى ذكرى واحدة سيئة، لذا أطربى مسامعه بخمس كلمات رقيقة فى مقابل تعليق سخيف، امنحيه خمسة أحضان فى مقابل موقف بارد.

آليات فض الخلافات الزوجية

لأن رباط العلاقة الزوجية أعظم رباط خلقه الله بين البشر، كان الاهتمام بهذه العلاقة فى كل مراحلها، سواء قبل أن تبدأ فى مرحلة الاختيار أو بعد أن تبدأ، وسواء فى أثناء الخطبة أو العقد أو الزفاف، ولأن الخلاف بين البشر وارد، والخلاف بين طرفى العلاقة الزوجية أمر لا مفر منه، كان التعامل مع هذه الحالات من الخلاف هو الموضوع.

والجديد الذى نحاول أن نقدمه فى هذا الموضوع الذى تحدث فيه الكثيرون حتى يتصور البعض أنه لا جديد، هو أننا سنتحدث بصورة عملية نابعة من واقع خبرة التعامل مع المشاكل الزوجية؛ لذا سنعرض لبعض العناوين التى نتصور أن لها أهمية فى حل الخلافات بصورة عملية تفاعلية تصيب الهدف، وهو أن تكون الحياة الزوجية أكثر هدوءًا واستقراراً وأكثر بعدًّا عن الأزمات والمشاكل قدر الإمكان.

1 - من يغير من؟.. أو من يتغير؟!

هل التغيير مطلوب من أحد طرفى العلاقة الزوجية دون الآخر؟ هل زوجك على ما تعودينه؟ وهل لا بد من أن تذبح القطة لزوجتك من أول ليلة؟.. إن هذا السؤال هو أحد أسباب الخلافات واحتدامها، والإجابة عليه هى أحد أهم أسباب تجنب الخلافات وحلها، وهى أن طرفى الزواج مطلوب منهما معا أن يتغيرا ويتكيفا، لأنهما يجب أن يدركا أنهما بعد الزواج غيرهما قبل الزواج. ومن يتصور أنه سيحتفظ بكل صفاته ولن يتغير أو أنه سيغير الطرف الآخر فهو يسير فى طريق الصدام.

2 - سيبقى الاختلاف ما بقيت الحياة:

وهذه نقطة مكملة للنقطة السابقة، ولكن أفردها للتأكيد على أن الحياة الزوجية لا تعنى التطابق، فهذا أمر مستحيل، ولكن تعنى أن يدرك كل طرف أن الطرف الثانى مختلف، وحديث الرسول - ﷺ - المعجزة حول خَلْق المرأة من ضلع أعوج هو الإشارة الرائعة لكيفية التعامل مع هذا الاختلاف.

3 - القبول بتوزيع الأدوار:

وهذا الاختلاف ليس اختلاف تصادم ولكنه اختلاف تنوع وتكامل؛ فقوامة الرجل هى قوامة الاحتواء الذى يؤدى لشعور المرأة بالأمان فى كنفه، وليست قوامة القوة الغاشمة والسيطرة.. وهى بتلك الصورة لا تنقص من قدر المرأة بل تسعى المرأة إليها ولا تشعر بالاطمئنان إلا فى كنفها وفى إطارها.

الرجل مسئول عن زوجته وأولاده وبيته مسئولية القائد والمدير والمعلم والراعي، وعندها يصبح دور المرأة هو بث روح الحب، والمودة، والسكينة؛ بحيث تستمر الحياة الزوجية وتصمد أمام الخلافات، فتكون القيادة دور الزوج ويكون الاستمرار دور الزوجة، وعدم القبول بالدور سبب لمشاكل كثيرة يكون حلها ببساطة أن يلتزم كل طرف بدوره.

4 - الحوار المتبادل والتواصل المستمر:

كل ما سبق يسلمنا إلى حالة من التواصل الذى لا ينقطع والذى يحرص عليه الطرفان؛ فالحديث لا ينقطع فى كل تفاصيل الحياة.. الزوج يحكى ما حدث له فى العمل والزوجة تحكى ما جرى لها فى غياب الزوج، ثم يجمعهما الحديث المشترك حول وقائع الحياة وأحداثها.. ومشاركة بالقول والفعل فى كل ما يخص الآخر.. ثم الحوار عند الخلاف سيكون فى مجراه الطبيعى استمرارًا للتواصل، وليس دعوة نلجأ إليها عند حدوث الخلاف فى إطار التفاهم الموجود والاحترام المتبادل.

5 - الخصام الشريف:

* لا للضرب تحت الحزام:

ولا بد أن نكون شرفاء فى خلافنا.. فطالما الخلاف وارد - وهو حدث طبيعى فى حياتنا - فلا داعى لتعميقه، فإذا كان الخلاف بسبب محدد واضح، فلا داعى لاستدعاء الماضى بكل أحداثه، وليكن شعارنا هنا هو لا للضرب تحت الحزام.

* الانسحاب أفضل:

ولذا وحتى لا يتصاعد الخلاف ويدخل فى مساحات غير مرغوب فيها يجب أن نتعلم الانسحاب، فعندما يبدأ الخلاف يفضل أن يتفق الطرفان على أن ينسحبا من أمام بعضهما لعدة ساعات، ويعودا وقد هدأت نفوسهما وأصبحا قادرين على الحوار والتفاهم بهدوء.

ولا داعى لأن يقف أحدهما للآخر مصرًا على أن يعرف ماذا حدث، أو لماذا حدث أو لإجابته على أسئلته الغاضبة؛ فمع الغضب سيشتعل الموقف

ويزداد تعقيدًا، حيث ستكون الكلمات والألفاظ غير محسوبة وربما كان هم كل طرف لحظتها أن ينتقم لنفسه ويؤذى الطرف الآخر بأقصى درجة، فيستخدم ما يدرك أنه يغيظ الطرف الآخر فى حين أنه لو هدأ ما كان ليقول ذلك أو حتى يفكر أن يتفوه به.

* لا لتدخل الآخرين:

وبهذه الطريقة الهادئة يستطيع الزوجان أن يحددا نقطة الخلاف وسببه، وبالتالى طريقة العلاج بخطوات عملية وهكذا يحجم الخلاف ولا يمتد؛ ولذلك فإن من الأمور المهمة هو ألا ندخل الآخرين فى خلافاتنا.. فحياتنا الزوجية بصورة عامة هى أمر خاص لا داعى لأن يطلع عليه أحد؛ فكل أحداثها هى خصوصيات لا تنشر لأى أحد كائنًا من كان، سواء كان أخًا أو أختًا أو أمًا أو أبًا أو صديقًا أو صديقة.

والخلافات جزء أشد خصوصية؛ لأن تدخل الآخرين الذين لا يدركون أبعاد العلاقة بين الزوجين وما يقربهما يؤدى إلى تفاقم الأمور؛ لأن مسألة القدرة على التدخل لحل الخلاف بين زوجين هى قدرة خاصة تحتاج إلى خبرة وعلم وموهبة لا تتوفر للكثيرين ممن ندخلهم فى حياتنا، بل سيتدخل كل بوجهة نظره الخاصة وبخلفيته النفسية مع أو ضد أحد الأطراف ليتسع الخلاف.

6 - الرصيد العاطفي:

لا بد من وجود رصيد عاطفى فى بنك الحياة الزوجية يسحب منه الزوجان عند حدوث الخلاف؛ لذا يجب أن يحرص كل منهما على زيادة رصيده لدى الآخر حتى لا يصبح السحب على المكشوف عندما ينفد رصيد أحد الزوجين لدى الآخر وعندها يصل الخلاف إلى نقطة اللاعودة.

ولأن العودة تحتاج إلى تذكر اللحظات الجميلة والكلمات الحلوة والمواقف المشتركة، لذا فلا يبخل أحدهما على الآخر بكلمات المديح؛ لأنه عندما يحتدم الخلاف فلن يهدئه إلا تذكر لحظة جميلة أو كلمة حلوة أو موقف تضحية.. إنه الرصيد العاطفى

الذى يغطى النفقات التى تحتاجها توترات الحياة اليومية، وإياك أن ينفد رصيدك لدى زوجك وأنت لا تشعر وتفاجأ بنفسك بغير غطاء عاطفي.

7 - المسئولية المشتركة:

لا يكون هم الزوجين عند حدوث الخلاف هو البحث عن المسئول عنه.. ومن بدأه.. ويضيع الجهد فى محاولة كل طرف فى التنصل مما حدث وتأكيد مسئولية الطرف الآخر الكاملة عن حدوثه، لهذا فضلاً على أنه يزيد من تفاقم الخلافات ويقيمها ويضيع اللغة المشتركة بين الطرفين فإنه أيضًا لا يؤدى إلى أى نتيجة إيجابية... لأن الأمر ببساطة هو أنه عند حدوث خلاف بين الزوجين فبغض النظر عن تفاصيل الخلاف فإن مسئوليتهما عن حدوثه هى مسئولية مشتركة.

وإدراك هذا الأمر بهذه الصورة يوفر الطاقة؛ لتتحول إلى الإصلاح وتجاوز الخلاف.. ولذا ليبدأ الطرفان بإعلان مسئوليتهما المشتركة عما حدث بل يفضل أن يوضح كل طرف مظاهر هذه المسئولية بنفسه، ويوضح هذا الخطأ من جانبه حتى يتحرك الطرفان فى وضع الإجراءات لضمان عدم تكرار ذلك، وبالتالى يكون تحديد أسباب الخلاف ليس من أجل إدانة الطرف الآخر ولكن من أجل إيجاد الحلول المشتركة.

8 - التغافل:

نحن لسنا بصدد توقيع اتفاق دولى لترسيم الحدود بين دولتين قد طالت بينهما الحرب، بل بين زوجين قد أفضى بعضهما إلى بعض نفسيًا وجسديًا؛ لذا فليتغافل كل منهما عن الآخر وليعتذر كل منهما للآخر، وليبادر كل منهما للاعتذار؛ لأن الاعتذار هو دلالة القوة والمسئولية وليس الضعف والإهانة.

وإذا كان بين البشر فى علاقتهم العامة الأفضل هو من يبدأ بالسلام، فإن بين الزوجين الأفضل هو من يبدأ بالاعتذار، وما أورع أن يجد الطرفان أنفسهما وهما يعتذران فى نفس الوقت.

فن إدارة الخلافات الزوجية أمام الأبناء

يعتقد الزوجان أن الأطفال الصغار لا يفهمون ما يدور بينهم من خلافات، وعلى العكس تماما فالطفل يدرك بفطرته 93 ٪ بما يدرو حوله دون إفصاح الوالدين.

قالت علياء أنور، الخبيرة التربوية إنه فى حالة وجود خلاف بين الزوجين حتى وإن لم يتشاجرا أمام الطفل، فإن الطفل يدركه بإحساسه وإن كان لا يفهم أسباب الخلاف ودواعيه، ولكن يشعر بوجود هذا الخلل فى العلاقة بين والديه.

أضافت إن الطفل يشعر بعدم ارتياح وقلق شديد وخوف فى حالة وجود خلافات بين والديه، لأن هذه الخلافات تهدد أمنه هو كطفل، وعلينا نحن الكبار أن نوفر له الأمان فى البيت بعدم إظهار خلافاتنا أمامهم.

تابعت: "لا يجب علينا أن نشرح للطفل أسباب الخلاف أو ما هى المشكلة ولا ندخله كطرف فيها، ولكن علينا أن نشرح له أن الخلاف وارد لاختلاف الآراءوالميول بين الناس، وإنناككبار نجلس ونتحاور بشكل لائق للوصول إلى حل، وفى هذه الحالة نكون قد علمنا الطفل أدب الاختلاف وهو احترام الآراء التى تخالف آراءنا، علمناه أيضا أن الطريقة المثلى لحل المشكلات هى الحوار

كذلك نكون قد أعطيناه الأمان والثقة فى أن وجوده وبيته لن يتأثر والأهم من ذلك نكون قد احترمنا عقله ومشاعره".

***

استخدمى الهاتف لدعم علاقتك بزوجك

الهواتف أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياتنا، فهو لم يعد مجرد وسيلة اتصال بيننا وبين دوائر معارفنا، لكن امتدت استخدماته لتشمل استخدامه كخريطة توضيحية فى طريقنا، ووسيلة لإنجاز أعمالنا من إرسال وتلقى إيميلات، بل إجراء عمليات البيع والشراء، وتدوين الملاحظات، والشات، فلقد أصبح وسيلة لجعل حياتنا أسهل وأكثر بساطة.

ولكن أحيانا يكون الهاتف سببا فى بناء سدود بيننا وبين المحيطين بنا، حيث يعزلنا عن الآخرين ونحن نجلس معهم، وأحيانا يكون السبب فى العديد من المشاكل الزوجية، لانشغال أحد الطرفين به طوال الوقت، لكن احذرى أن يسرقك الهاتف من زوجك، خاصة إن كنتِ تعملين، وقد أصبح الهاتف وسيلة لإنجاز مهام عملك.

وتقدم لكِ خبيرة العلاقات الإنسانية اليزابيث ريفورد مجموعة من النصائح ليصبح الهاتف وسيلة تقارب ودعم لزواجك بدلاً من أن يكون السبب فى شجاراتكم.

الرد على زوجك

احرصى دائما على الرد على مكالمات زوجك، ولا تتجاهليها مهما كنتِ مشغولة، حتى لا يشعر أن عملك يأخذك منه ويؤثر على اهتمامك به، وإن كنتِ مشغولة يمكنك الرد وإخباره أنك فى اجتماع أو غيره، لكنك لا تستطيعين رؤية رقمه وعدم

الرد عليه والاستمتاع بسماع صوته، سيحترم وقتها اهتمامك به، ولن يطيل المحادثة، لكنه لن ينسى هذه الكلمات الرقيقة، وستنعكس بالإيجاب على تعامله واهتمامه بكِ.

ترك الهاتف جانبا

عندما تكونين بصحبة زوجك عليك إبعاد الهاتف عنكِ قدر المستطاع، وعدم استقبال أى مكالمات خاصة بالعمل، أو الانشغال بالحديث مع الصديقات، وعندما يرن الهاتف، أخبريه أنكِ لن تردى لأن هذا الوقت هو له وحده.

أغدقى عليه برسائل الحب

احرصى من آن لآخر أن ترسلى له رسالة حب، تمتلئ بكلمات الحب والغرام، كما عليك الاتصال به، فقط للاطمئنان عليه، دون طلب أى شيء، أو إخباره بشيء.

***

إدارة الخلافات الزوجية فن له أصول

شرع الله تعالى الزواج ليحقق السكن والمودة ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: 21).

إلا أن العلاقة الزوجية أحيانا يشوبها شوائب تنحرف بالزواج عن هذه الغاية الأصيلة فتنشأ الخلافات بين الزوجين وترتب آثارا سيئة عليهما وعلى أبنائهما وعلى المجتمع، ومن أجل ذلك اهتمت شبكة «إسلام أون لاين» فى جانبها الاستشارى والإعلامى والتدريبى باستقرار الأسرة والحرص على حسن إدارة الخلافات الزوجية.

ألف باء زواج

حرصت شبكة «إسلام أون لاين.نت» على التأكيد على مفاهيم أساسية فى العلاقات الزوجية والتى من أهمها:

- الحياة الزوجية ليس فيها زوج ناجح، وزوجة فاشلة أو العكس، ولكن هناك أسرة ناجحة وأسرة فاشلة، ونجاح أى منهما هو نجاح للآخر.

- القوامة تكليف للرجل من الله عز وجل والإسلام حدد طبيعة سلطة الرجل فى أسرته فجعله "قواما" على هذه الأسرة، أى أن الرجل هو القائم على شئون هذه الأسرة، وأنه المسئول عن توفير احتياجات أسرته (زوجته وأبنائه) المادية والمعنوية، وتوفير الحماية والرعاية وتحقيق مبدأ العدل.

- أمر الإسلام بالشورى حتى فى فطام الطفل مع انفصال الزوجين، فجعل للمطلقة حقا فى الشورى والتفاهم للاتفاق على ما فيه مصلحة الطفل؛ فمن باب

أولى أن هذا الحق مكفول للزوجة القائمة على البيت وعلى رعايته، لكن القليل منا من يدرك هذا والنسبة الأقل هى التى تطبقه بحقه.

- الأسرار الخاصة والمشاكل الزوجية لابد أن تكون بين الزوجين فى طى الكتمان، وإذا أشيعت فاللوم لا يقع إلا على الزوجين، وإن كان ولابد من طرف ثالث ليحتوى المشكلة بين الزوجين ويحلها، فلابد أن يكون شخصا كتوما، مشهودا له بالتقوى والصلاح، حتى لا تتعقد الأمور وتتطور المشكلة.

- كما لا يحق للزوجة أن تجعل أسرار حياتها الزوجية حديث المجالس بين النساء؛ فذلك السلوك يولد الخلافات بين الزوجين، وقد تصل لحد الطلاق.

- أى شراكة تحدث بها مشكلة؛ فلا يوجد طرف مخطئ أو جانٍ وطرف محق ومجنى عليه؛ بل إن الطرفين مسئولان مسئولية مشتركة عما يعترى هذه الشركة؛ وهذا أولى فى الكيان الزوجي، فإن حدث تصدع فى هذا الكيان فالطرفان مسئولان عن تصدعه أولا، ثم عن إعادة ترميمه ثانيا.

- الاختلاف فى وجهات النظر وارد، ولا ينفى طاعة الزوج، كما أنه لا ينفى احترام الزوج بدوره رأى الزوجة وعدم تسفيهه، حتى وإن جرى العمل فى النهاية على غير ما ذهبت له، طاعة منها، ولطفا منه.

الخلافات الزوجية.. لماذا؟

أوضحت الاستشارات التى وردت لشبكة «إسلام أون لاين.نت» العديد من الأسباب التى يمكن أن تؤدى إلى حدوث الخلافات بين الزوجين، ومن أهمها غياب التواصل السوى بين الزوجين، خصوصا فى السنوات الأولى للزواج، كما أن التوقعات المسبقة غير الواقعية حول شريك الحياة، إضافة إلى عدم فهم طبيعة العلاقة الزوجية والصورة الذهنية الخاطئة المرسومة عن الزواج وسوء اختيار شريك الحياة، سواء بالتسرع وعدم التأكد من صحة الاختيار، أو عدم وضوح معايير الاختيار كل

هذا يساهم فى حدوث الخلافات، والتى يعززها غياب النضج، وعدم فهم معنى الزواج، وفقد القدرة على إدارة الخلاف، وعدم التدرب على تحمل المسئوليات، وغياب النضج والخبرة.

أما بعد الزواج فإن تنازع السلطة واختلالها داخل المنزل والخلل فى إدارة الحياة الزوجية، مع التركيز على عيوب الشريك، إضافة إلى التأثير السلبى لتجارب الغير يزيد من معدلات الخلافات.

ومن أسباب الخلافات أيضا اعتقاد كلا الطرفين أنه مطلوب تغيير الطرف الثانى فيعتمد على الاحتقار والازدراء واللوم المستمر، والادعاء أن هذا يتم من أجل مصلحة شريك الحياة وبغرض تغييره للأفضل.

أيضا انشغال الزوج بعمله وكثرة تغيبه عن البيت أو الغربة بعيدا عن الوطن والأهل والشعور بالوحدة.

وفى بعض الأحيان قد تشعر الزوجة بتميزها على الزوج، أو قد تهمل زينتها فى بيتها، وقد يهمل الزوج زوجته فى مرضها، ومع تراكمات الماضى من الذكريات الأليمة والمشكلات تزداد حدة الخلافات، والبعض قد لا يراعى مشاعر الطرف الثانى ولا يشاركه همومه واهتماماته، بل أحيانا يرغب كل طرف فى امتلاك الطرف الآخر، وتلعب التدخلات الخارجية غير الرشيدة دوراً فى تصاعد حدة الخلافات.

كيف نختلف؟

ركز خطاب «إسلام أون لاين» على عدة نقاط يجب أن يضعها الزوجان فى الحسبان أثناء الخلافات حتى يستطيعا أن يديرا هذا الخلاف بنجاح يمكن اعتبارها بمثابة بروتوكولات يتفق عليها الزوجان، ويدركان أبعادها جيدا وأهم هذه الأمور:

- أن الحياة الزوجية لا تعنى التطابق فهذا أمر مستحيل، ولكن تعنى أن يدرك كل طرف أن الطرف الثانى مختلف.

- أن طرفى الزواج مطلوب منهما معا أن يتغيرا ويتكيفا، فمن يتصور أنه سيحتفظ بكل صفاته ولن يتغير، أو أنه سيغير الطرف الآخر فهو يسير فى طريق الصدام.

- القبول بتوزيع الأدوار لتحقيق التكامل والتنوع لتستمر الحياة.

- الحوار المتبادل والتواصل المستمر فى كل تفاصيل الحياة.

- الخصام الشريف، فلا داعى لاستدعاء الماضى وإثارته عند كل خلاف ومن الأفضل عند تصاعد الخلاف انسحاب الطرفين من أمام بعضهما لعدة ساعات، وألا يعاودا الحوار إلا بعد أن تهدأ نفوسهما.

- من الأمور المهمة: ألا ندخل الآخرين فى خلافاتنا؛ لأن تدخل الآخرين الذين لا يدركون أبعاد العلاقة بين الزوجين وما يقربهما يؤدى إلى تفاقم الأمور.

- لابد من وجود رصيد عاطفى فى بنك الحياة الزوجية يسحب منه الزوجان عند حدوث الخلاف؛ لذا يجب أن يحرص كل منهما على زيادة رصيده لدى الآخر.

- لا يكون هم الزوجين عند حدوث الخلاف هو البحث عن المسئول عنه، أو التنصل من المسئولية، فهذا فضلا على أنه يزيد من تفاقم الخلافات ويضيع اللغة المشتركة بين الطرفين، فإنه أيضا لا يؤدى إلى أى نتيجة إيجابية، وبالتالى يكون تحديد أسباب الخلاف ليس من أجل إدانة الطرف الآخر، ولكن من أجل إيجاد الحلول المشتركة.

- التغافل والتغاضى مهم جدا فليتغافل كل منهما عن الآخر وليعتذر كل منهما للآخر، وليبادر كل منهما للاعتذار؛ لأن الاعتذار هو دلالة القوة والمسئولية، وليس الضعف والمهانة.

- أن على طرفى الزواج أن يهتما بالبحث عن عيوب الشريك قبل الزواج، وفى أثناء الخطبة أما بعد الزواج فيكون التركيز على إيجابيات ومحاسن الطرف الثانى مع التعايش مع العيوب، وذلك حتى يسعدا بزواجهما.

حتى لا ينزعج الصغار

حذر خطاب «إسلام أون لاين» من تصاعد حدة الخلافات الزوجية أمام الأبناء لما لها من تأثير سلبى على نفسية الأطفال؛ لذا فقد قدمت «إسلام أون لاين» مجموعة من الضوابط التى تجب مراعاتها أثناء إدارة الخلافات الزوجية أمام الأطفال، ومن أهمها تجنب الإهانات تماما باللفظ أو القول أو الحركة؛ لأن هذه الإهانات تصيب الطرف المهان فى كرامته، وتحدث فيها شروخا يصعب إصلاحها.

لذا تجب السيطرة على الانفعالات فى موقف الغضب، مع تأجيل المناقشة فى الأمور التى يجب ألا يسمعها الأطفال لوقت لاحق، مع إفهام الطفل أن الخلاف مسألة عرضية وطبيعية وتذوب بسرعة، والأصل هو الحب والعلاقة القوية بين الأبوين، وأنهما يحبان بعضهما، ويحترم كل منهما الآخر ويخشى عليه كل سوء ولذا يفضل المبادرة بتغيير جو الخلاف باقتراح تغيير الحالة، كالخروج فى نزهة أو ممارسة لعبة لتهدئة وتلطيف الأجواء، مع اقتراح آليات لإرجاء المناقشة حال هدوء كل الأطراف، ومحاولة الطرف الهادئ تطييب خاطر الطرف الغاضب.

كما أنه لا داعى أن يلعب أحد الوالدين دور الشهيد المغلوب على أمره ليستقطب مشاعر أطفاله نحوه حتى لا يسبب ضيقاً له من الطرف الثانى كما لا يجب أن يتحول الآباء لمفسرين لسلوكهم باستمرار، ويتحول الأبناء إلى قضاة بل يفضل تقليل الخلافات قدر المستطاع.

وأخيرا فإن المرونة مطلوبة لحياة أكثر إشراقا، وصاحب مبادرة الحل وعلاج الخلاف ليس الطرف الخاسر بأى حال، بل هو صاحب الفضل.

٧ نصائح لتتعلمى فن إدارة الخلاف والحوار بين الزوجين!

بعض النساء ما زلن يخشين أو يترددن فى التحكم بالحوار أو النقاش مع الرجل لأسباب كثيرة، يأتى على رأسها شعور المرأة بالضعف أمامه، وخوفها من غضبه، وأحيانا لشعورها بأنه أذكى منها.

وبحسب الخبراء فإن صورة المرأة تغيرت خلال النقاشات مع الرجل فى العقدين الأخيرين، حيث إن النساء وصلن إلى مراحل عليا من الثقافة لا تقل عن المراحل التى وصل إليها الرجل، لكن مع ذلك فإن الرجل ما زال مسيطراً على الساحة فى النقاشات، وإليك فيما يلى 7 نصائح لكسب النقاش:

1 - ابقى ساكتة عندما يصرخ:

الرجل يلجأ عادة إلى الصراخ مع المرأة لإخافتها وإرعابها، وهذه عادة قديمة، من يصرخ يفقد المنطق، ويشعر بالإحراج عندما يظل الطرف الآخر ساكتا، لذلك من الأفضل أن تبقى المرأة صامتة إلى أن ينهى الرجل صراخه، ويشعر بأنه يصرخ وحده.

2 - لا تتهميه عندما يكون غاضبا:

إن غضب الرجل يشتد عندما توجه إليه المرأة اتهامات وهو فى حالة عصبية متوترة، وإذا كان قد ارتكب أخطاء فإن عليها أن تتحلى بالصبر، وتحاول إعادة صياغة الاتهامات على شكل حوار جدلي.

3 - لا تستشهدى بآراء الآخرين:

الرجل لا يحب أن تذكر المرأة آراء الآخرين لتستشهد بها عند النقاش؛ لأنه سيشعر بأن المرأة تقارنه مع الآخرين، خاصة إذا كان الرأى المستشهد به لرجل أو رجال آخرين، وعلى المرأة أن تحاول مواجهة الرجل فى النقاش بمفردها، وهى قادرة على ذلك إذا أرادت.

4 - لا تطلقى تهديدات صعبة التنفيذ:

من الأفضل ألا توجّه المرأة تهديدات للرجل؛ لأنه سيتمرد أكثر شاعرا بأنه الأقوى، وبأنها لا تستطيع تهديده، وإطلاق التهديدات لا يساعد المرأة على كسب النقاش، بل يضعها فى وضع حرج.

5 - فكرى جيدا قبل الكلام:

غالبية النساء مندفعات بسبب اعتمادهن على العاطفة أكثر من العقل والمنطق، وهذا بالضبط ما يجعل معظمهن يخسرن النقاش مع الرجل.

6 - ابقى جدية وهادئة الأعصاب:

هدوء المرأة يخيف الرجل ويجعله يتردد فى أمور كثيرة، وقد ثبت أن المرأة الهادئة والجدية تستطيع الدخول فى أى نقاش بقوة؛ لأن أكثر ما يستهزئ به الرجل هو توترها ودخولها فى حالة عصبية، عندها لا تستطيع مجاراة هدوئه.

7 - أكثرى من المطالعة:

معظم الرجال يدّعون أنهم أكثر ثقافة من النساء بسبب القراءة، والاطلاع، ومعرفة عدد كبير من الأصدقاء، لذلك يجب أن تعد المرأة نفسها عبر المطالعة، وقراءة الكتب التى تتحدث عن أساليب النقاش، والجدل، والحوار.

احذر هذه السلوكيات!

لا تخلو الحياة الزوجية أبداً من بعض الخلافات أو المشكلات التى يمر بعضها بشكل عارض، وهى من الملامح التى لابد أن يستوعبها كل من الزوجين، وأن يكون لديه القدرة على تفهم موقف الطرف الآخر، والقدرة على التعامل مع الخلاف على حسب درجته وأهميته.

وبعض الأزواج والزوجات لا يرعى هذه الخلافات انتباهاً كافياً أو لا يهتم بحلها بشكل حاسم، فتتراكم وتسبب المزيد من المشكلات الأكثر تعقيداً والتى ما كانت لتتفاقم لو كانت تم التعامل معها فوراً، وبعض الأزواج والزوجات يبالغ فى ردود الفعل تجاه هذه الخلافات ويعتبرها بداية نهاية العلاقة بشكل نهائى ونحن نقول لهؤلاء وأولئك أنت بحاجة إلى التعامل بوعى مع الخلاقات الزوجية، وبحاجة إلى تعلم فن إدارة هذه الخلافات....وفى السطور المقبلة روشتة لإدارة الخلافات الزوجية...

احذر هذه السلوكيات

فى البداية نشير إلى أن الأسلوب الذى يتبعه الزوجان فى مواجهة الخلاف إما أن يقضى عليه أو يضخمه ويوسع نطاقه ويزيد من حدة الخلاف الواقع بينهما، وقبل الدخول فى كيفية حل الخلافات يحسن التنبه إلى هذه المحاذير:

أولاً: لاشك أن للكلمات الحادة، والعبارات العنيفة، والكلمات غير الموزونة والمحسوبة، لها صدى يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف، علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التى تتراكم فى النفوس، لهذا ينبغى البعد عن الكلام الفاحش، والحط من النسب أو الجاه أو المكانة، أو سب الأسرة والأهل والأقارب أو حتى الكلمات القاسية

الجارحة المهينة، أو الإشارة لعيوب ونقائص الطرف الآخر حتى لو كانت صحيحة.

ثانياً: لزوم الصمت والسكوت على الخلاف حل سلبى مؤقت للخلاف، إذ سرعان ما تتراكم الخلافات معاً، وتصبح متعددة، وكثيرة عبر الزمن، لذا فلابد من حلها أولاً بأول بلا تأجيل. فكبت المشكلة فى الصدور بداية العُقَدْ النفسية وضيق الصدر المتأزم بالمشكلة، فإما أن تتناسى وتترك ويعفى عنها ويرضى الطرفان بذلك، وإما تطرح للحل. ولابد أن تكون التسوية شاملة لجميع ما يتخالج فى النفس، وأن تكون عن رضا وطيب خاطر حتى لا يتجدد الخلاف أو تثار المشكلة القديمة مع المشكلة الجديدة.

ثالثاً: معرفة أثر الخلاف وشدة وطئته على الطرفين: فلا شك أن اختلاف المرأة مع شخص تحبه وتقدره، يسبب لها كثيرا من الإرباك والقلق والانزعاج، وبخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة.

رابعاً: البعد عن التعالى بالنسب أو المال أو الجمال أو الثقافة، فإن هذا من أكبر أسباب فصم العلاقات بين الزوجين. قال رسول الله ﷺ " الكبر بطر الحق وغمط الناس " أى رد الحق واحتقار الناس.

وروى مسلم عن عياض بن حمار أن رسول الله ﷺ قال: إن اللهَّ أَوْحَى إلى أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ وَلا يَبْغِ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ"

خامساً: عدم اتخاذ القرار إلا بعد دراسته، فلا يصلح أن يقول الزوج فى أمر من الأمور لا. أو نعم. وهو لم يدرس الموضوع ولم يعلم خلفياته، ولم يقدر المصالح والمفاسد فيه، وهذا المتعجل سبيله دائما التردد وتغيير القرار بعد الإلحاح، فتصبح كل الطلبات لا تأتى إلى بعد مشادة، وتعالى الأصوات فى النقاش. أو أنه يعرف خطأ قراره، وسوء تصرفه، وضعف تقديره للأمور فيلجأ إلى المخاصمة.

سادساً: فى حالة وجود أطفال، فلا بد من إفهام الطفل أن الخلاف مسألة عرضية وطبيعية وتذوب بسرعة، والأصل هو الحب والعلاقة القوية بين الأبوين، وأنهما يحبان بعضهما، ويحترم كل منهما الآخر ويخشى عليه كل سوء، وأن كل مشكلة تنتهى ويتجلى ذلك بالتعبير اللفظى عن هذه الرسالة، والعملى من خلال تعاملات الوالدين المتحضرة.

سابعاً: ينبغى ألا يسمع الطفل أصوات الصراخ والغضب - إن كان لا بد منها - من خلف الباب المغلق، بل يفضل أن تكون المناقشة فى وجود الطفل أو على الأقل بلا مؤثرات صوتية خلف الأبواب المغلقة، فهذا له تأثيراته السلبية على الطفل مستقبلاً.

ثامناً: وبدلا من الصراخ الأعمى فلتكن فرصة لتنفيذ وصية الرسول ﷺ فى التعامل مع الغضب، فيا حبذا لو استطاع أحد الوالدين المبادرة بتغيير جو الخلاف باقتراح تغيير الحالة، كالخروج فى نزهة أو ممارسة لعبة، أو تناول أكلة تهدئ وتلطف الأجواء... أو التعامل بمرح، أو إنهاء الخلاف سريعا لتقليل شعور الطفل بألم الخلاف، مع اقتراح آليات لإرجاء المناقشة حال هدوء كل الأطراف، ومحاولة الطرف الهادئ تطييب خاطر الطرف الغاضب بشكل يعلن الاحترام له ولحالته الشعورية.

تاسعاً: البعد عن الأساليب التى قد تكسب الجولة فيها وينتصر أحد الطرفين على الآخر، لكنها تعمق الخلاف فى حقيقة الأمر: مثل أسلوب التهكم والسخرية، أو التعالى والغرور.

إياك وزلات اللسان

وإياك وأخطاء اللسان التى تزيد الطين بلة، فلا تخطئ فى حق الطرف الآخر، فهذا له عواقب سلبية كثيرة، ولعل ديننا الحنيف ينهى بشدة عن هذا، فقد روى أبو داود والترمذى وأحمد عَنْ أَبِى جُرَيٍّ جَابِرِ بْنِ سُلَيْم قَالَ رَأَيْتُ رَجُلاً يَصْدُرُ النَّاسُ عَنْ رَأْيِهِ لا يَقُولُ شَيْئًا إِلا صَدَرُوا عَنْهُ قُلْتُ مَنْ هَذَا قَالُوا هَذَا رَسُولُ اللهِ ﷺ قُلْتُ... اعْهَدْ إِلى قَالَ لا تَسُبَّنَّ أَحَدًا قَالَ فَمَا سَبَبْتُ بَعْدَهُ حُرًّا وَلا عَبْدًا وَلا بَعِيرًا وَلا شَاةً قَالَ وَلا تَحْقِرَنَّ

شَيْئًا مِنَ الْمَعْرُوفِ وَأَنْ تُكَلِّمَ أَخَاكَ وَأَنْتَ مُنْبَسِطٌ إليهِ وَجْهُكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنَ الْمَعْرُوفِ....

وروى البخارى عَنْ عَبْدِ اللهِ ابْنِ عَمْرٍو رَضِى اللهُ عَنْهُمَا قَالَ: " لَمْ يَكُنِ النَّبِيُّ ﷺ فَاحِشًا وَلا مُتَفَحِّشًا وَكَانَ يَقُولُ إِنَّ مِنْ خِيَارِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلاقًا.

وروى البخارى عَنْ عَائِشَةَ رَضِى اللهُ عَنْهَا أَنَّ يَهُودَ أَتَوُا النَّبِيَّ ﷺ فَقَالُوا السَّامُ عَلَيْكُمْ فَقَالَتْ عَائِشَةُ عَلَيْكُمْ وَلَعَنَكُمُ اللهُ وَغَضِبَ اللهُ عَلَيْكُمْ قَالَ مَهْلاً يَا عَائِشَةُ عَلَيْكِ بِالرِّفْقِ وَإِيَّاكِ وَالْعُنْفَ وَالْفُحْشَ قَالَتْ أَوَلَمْ تَسْمَعْ مَا قَالُوا قَالَ أَوَلَمْ تَسْمَعِى مَا قُلْتُ رَدَدْتُ عَلَيْهِمْ فَيُسْتَجَابُ لِى فِيهِمْ وَلا يُسْتَجَابُ لَهُمْ فِىَّ. فدر الإساءة بأخرى لا يفيد بل يعمق الخلاف ويزيد حدته.

وروى البخارى عن عائشة رضى الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: إِنَّ شَرَّ النَّاسِ عِنْدَ اللهِ مَنْزِلَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ تَرَكَهُ النَّاسُ اتِّقَاءَ شَرِّهِ، ونحن نترفع بالعلاقة الزوجية المقدسة أن تصل لحد مثل هذا. وروى الترمذى عَنْ أَبِى إِسْحَقَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللهِ الْجَدَلِيَّ يَقُولُ سَأَلْتُ عَائِشَةَ عَنْ خُلُقِ رَسُولِ اللهِ ﷺ فَقَالَتْ لَمْ يَكُنْ فَاحِشًا وَلا مُتَفَحِّشًا وَلا صَخَّابًا فِى الأَسْوَاقِ وَلا يَجْزِى بِالسَّيِّئَةِ السَّيِّئَةَ وَلَكِنْ يَعْفُو وَيَصْفَحُ.

وإذا كان هذا سلوك المرء مع غيره من الغرباء عنه، فما بالك بمن هو أقرب الناس إليه شريك حياته وزوجه القريب منه.

أهمية الحوار

ونحن ننصح كل زوج وزوجة إلى اللجوء دائماً إلى الحوار، وفتح مجال الحديث حول المشكلة، أو الخلاف، مع التأكيد أن الخلاف ليس معركة يثبت كل طرف فيها أنه الأقوى بل الهدف الأساسى من الحوار هو حل المشكلة، فالحوار أمر طبيعى بين كلّ إنسان يعيش علاقةً مع إنسان آخر، لا سيما فى العلاقة الزوجية التى لا تترك تأثيراتها السلبية والإيجابية

على الزوجين فحسب، بل تمتد إلى الأولاد وإلى المجتمع من حولهما. من الطبيعى أن يكون الحوار هو الأساس بين الزوجين. وهذا ما يعبر عنه القرآن الكريم بقوله: (ادفع بالتى هى أحسن)؛ بمعنى أن الإنسان يحاول أن يتخيل الوسائل الكفيلة بحل المشكلة بتوضيح الجوانب الغامضة فيها، إذا كان الغموض هو الذى يؤدى إلى سوء الفهم أو سوء التفاهم، أو بحل العقد الموجودة فى داخلها إذا كانت هناك عقد قابلة للحل.

ولابد من التأكيد على أن الإسلام لا يشجع على الطلاق، كما لا يشجع على إنهاء أي علاقة حتى على مستوى علاقات الصداقة بين إنسان وآخر إلا بعد استنفاد كافة الوسائل الكفيلة بإيجاد الركائز التى تحفظ هذه العلاقة وتعطيها الانفتاح على كل القضايا الإنسانية التى تؤكد امتدادها فى ما هو خير الإنسان. لذلك لا بد من أن يتعلم الزوجان لغة الحوار قبل أن يدخلا الحياة الزوجية، وينبغى لأهل الزوجة وأهل الزوج أن يربيا ابنتهما أو ولدهما على كيفية القيام بالواجبات الزوجية، ليس على مستوى الخدمات أو ما إلى ذلك فحسب، بل لا بد من أن يربياهما على كيفية إدارة الحياة الزوجية من خلال التفاهم المشترك، ومن خلال الحوار، وبالدفع بالتى هى أحسن وما إلى ذلك. ولا بد من أن يربى الزوج على أساس أن يكون الإنسان زوجاً لإنسان آخر، وأنه بالزواج يفتقد حريته الفردية ويصبح إنساناً يرتبط بإنسان آخر فى كل حياته بالمعنى الكامل للكلمة فى اللغة فمعنى أن أصبح الإنسان زوجاً (رجلاً كان أو امرأة فهذا يعنى أنه أصبح مرافقاً لشخص آخر لا يكتمل إلا به وهذا معنى كلمة زوج فى اللغة). ومن الطبيعى أن يبحث عن الوسائل التى تحفظ هذا الارتباط تماماً كما هو الارتباط بين أعضاء الجسد الواحد.

علاقة خاصة ليست مادية

من الطبيعى ألا تخضع العلاقة الزوجية كما كل العلاقات الإنسانية، لضوابط مادية، لأن الإنسان يستطيع أن يتلاعب بهذه الضوابط. ولذلك فنحن نلاحظ، مثلاً، أن كثيراً من

الأهل، أو من الزوجات، يحاولون أن يضبطوا استمرار العلاقة الزوجية بزيادة المهر ومؤخر الصداق، بحيث يقف الزوج، عندما يريد الطلاق حائراً أمام المؤخر الكبير الذى لا يستطيع أن يدفعه، فيمنعه ذلك من الطلاق.. وفى مثل هذه الحالة نلاحظ أن الزوج يحاول، عندما لا يكون صاحب دين وأخلاق أن يضطهد زوجته إلى درجة تصبح فيها مستعدةً للتنازل عن هذا المال وعن أكثر منه، لذلك، فنحن نعتقد أن الضوابط المادية لا يمكن أن تنتج علاقةً إنسانيةً، ولا يمكن، أيضاً، أن تؤدى إلى استمرار علاقة إنسانية، فالضوابط الأساسية هى الشخصية الإنسانية التى يملك الإنسان فى داخلها الأخلاق والتدين وتقوى ومراقبة الله سبحانه وتعالى، بحيث يمنعه ذلك من أن يتصرف تصرفاً مسيئاً.

فوائد الخلافات الزوجية

ومع هذا فيعتبر بعض علماء النفس والاجتماع أن الخلافات الزوجية أمر وارد فى العام الأول من الزواج حيث يبدأ كل من الزوجين فى هذا العام فى التعرف على شخصية الآخر تعرفاً كاملاً ومفتوحاً بلا تغيير أو تظاهر، بل إنه من الطريف أن دراسة حديثة أجريت فى سويسرا تؤكد أهمية الخلافات الزوجية، وأوضحت أن الخلافات الزوجية لها فوائد، لأنها من وجهة نظر الدراسة فرصة حقيقية ليتعرف من خلالها كل من الزوجين عما يغضب الطرف الآخر ويزعجه، وهذا ما أكدت عليه الدكتورة سامية الجندى أستاذة علم النفس الاجتماعى بجامعة الأزهر فتقول: بالفعل المشكلات لها بعض الفوائد فمن خلالها يتعرف كل طرف عما يغضب أو يفرح الطرف الآخر، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل يعرف أخطاء نفسه، فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التى قد تكونت لديه ضد الطرف الآخر، ومن ناحية أخرى يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات زوجه فيشارك فى تلك التطلعات والآمال وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين.

فن الصلح

التعامل مع الزوج أو الزوجة يتطلب ذكاءً ومرونة وأخلاقاً كريمة عند الخلاف، وهناك أسس عامة يفضل اتباعها منها:

1 - فكر قبل أن ترد على هجوم أو استياء زوجتك (زوجك)، فقد يكون متعبًا أو مريضًا هذا اليوم - بخاصة - مما يمثل ضغطًا على أعصابه فقد يمكن تفادى مشادة أو خصام قبل أن يبدأ، ثم فكر فى إجابة أو رد لطيف يهدئ الجو، وينسى الآخر ما كان ينوى إضافته من عبارات قاسية، فالمبادرة لتلطيف الخلاف أمر محبوب ويشعر الطرف الآخر بمقدار الحب الذى تكنه له، فأنت تسعى دائماً لاحتواء أى خلاف.

2 - لا تكرر ردودك أو إجاباتك كلما تناقشتما حتى لا تثير غضب شريكك وحتى لا يزداد الأمر سوءًا، وليحاول أحدكما أن يحتفظ بهدوئه طالما أنه يلاحظ أن الآخر بدأ يفقد هدوء أعصابه.

3 - تجنب الردود القاطعة أو التى تدل على أنه لا أمل هناك، مثل: "لقد ولدت هكذا"، "لقد اعتدت هذا"، "لا فائدة"! "لن تتغير أبدًا"، "أنت دائمًا تسيء فهمي". فكل هذه العبارات وغيرها تفقد الأمل لديكما فى الوصول لحل يمكن أن ينهى - أو يحد - من إثارة المشكلات كثيرًا، بل توصل فى الغالب إلى طريق مسدود وتشعر الطرف الآخر بالإحباط وعدم الفائدة من الصلح أو تحسين العلاقة.

4 - تجنب الشكوى لطرف ثالث ليتدخل بينكما، فكثرة ترديد عيوب أو نقاط ضعف الطرف الآخر، تجسمها وتضخمها، وتوحى باستحالة الوصول للصلح، وفى الغالب حين يتدخل طرف ثالث بينكما يزيد المشكلة تعقيداً كما أن الرسول ﷺ قد نهى عن إفشاء الأسرار الزوجية، كما أن الطرف الآخر يستاء كثيراً حين يعرض أحدهما المشكلة المشتركة بينكما على طرف ثالث، وربما يؤدى لفقد الثقة بينكما.

5 - اشرح لزوجتك (لزوجك) ما يضايقك من أسلوبها، أو كلامها بطريقة مباشرة، بدلاً من تركها فى حيرة، فهذا يختصر الكثير من الوقت، ويسهل تعامل الطرف الآخر معك مباشرة، ويشعره بالارتياح، لأنك كنت صريحاً معه من البداية.

6 - اتفقا على أن يأخذ كل واحد منكما دوره فى المبادرة بالصلح فى أى مرة تختلفان فيها، بصرف النظر عن "من الذى بدأ"؟!، فإذا كانت قاعدة (خيركما من يبدأ بالسلام) التى أرسى قواعدها الرسول الكريم ﷺ، قائمة بين الأشخاص فى العموم، فمن الأولى والأحق أن تستخدم فى العلاقة الزوجية.

7 - تجنب إطالة فترة الخلاف، حتى لا يزيد التباعد بينكما من تضخيم المشكلة مهما كانت صغيرة، واحرصا دائمًا على حل مشكلاتكما والقضاء على ما يعكر صفوكما أولاً بأول، ولا تدع اليوم يمر دون حل الخلاف، حرصًا على مشاعركما، وعلاقتكما، فالصلح والغفران هما ضمان نجاح حياتكما، فأنتما شريكان فى الحياة بكل أحزانها وأفراحها.

8 - "قبول النفس" و"قبول شريك الحياة" يقى من الوقوع فى دائرة الخلاف أو الخصام، فأنت من البداية تعرف عيوب الطرف الآخر وتعرف كيف تتعامل معها.

9 - ضعى دائماً عزيزتى الزوجة نصب عينيك حديث الرسول ﷺ (لو أنى أمرت أحداً أن يسجد لبشر،لأمرت الزوجة أن تسجد لزوجها من عظم حقه عليها). وضع يا عزيزى الزوج نصب عينيك حديث الرسول الكريم صلى الله وسلم: (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهله) وليكن هذا دستور حياتكما دائماً، وهذا كفيل بحل أى خلاف فوراً. ويا حبذا من قضاء صلاة ركعتى حاجة أن يفتح الله بينكما بالحق عند كل خلاف، فإتباع القرآن والسنة خير منقذ من عواصف الحياة.

***

عادات بسيطة مزعجة
يمكن أن تنهى أي علاقة زوجية قوية!

كشفت دراسة أمريكية حديثة النقاب عن أن العلاقات بين الأشخاص خاصة الزوجين قد تتأثر سلبا باستمرار الزوج أو الزوجة فى ممارسة بعض العادات البسيطة المزعجة بالنسبة للطرف الآخر لدرجة أنها قد تصل إلى وضع حد لهذه العلاقة حتى ولو كانت قوية.

وربما تتمثل هذه العادات فى الطريقة التى يترك بها الزوج أنبوبة معجون الأسنان بدون غطاء بعد تنظيف أسنانه. وربما تتمثل أيضا فى اصطحاب الزوجة الكثير من الأمتعة خلال قضاء العطلة.وربما تتمثل فى الطريقة التى يخاطب بها الزوج زوجته بعبارات طفولية أمام الناس. أو الطريقة التى تتعامل بها الزوجة بعصبية مع شعرها.

وأيا كانت الطريقة سواء بدت تافهة أم لا فإن هذه الأشياء البسيطة يمكن أن تكون مزعجة بشكل كبير فالعادات المثيرة البسيطة التى تؤدى فى النهاية إلى دفع الشريكين إلى النزاع والخلاف يمكن أن تجعل العلاقة تنهار وتتحطم.

وبحث العلماء كيف أن هذه العادات المدمرة يمكن أن تتمثل فى بعض العلاقات قائلين: إنه فى حالة تركها بدون مراجعة لتتكرر باستمرار فإنها قد تتسبب فى رد فعل يشبه النفور بالنسبة للطرف الآخر.

وفى دراسة نشرت نتائجها الدورية الأمريكية المعنية بالعلاقات الشخصية زعم الباحثون أن الاستجابة العاطفية التى تثيرها هذه العادات المزعجة تزداد مع تكرارها.

ووجدت الدراسة التى أجراها فريق من علماء النفس بجامعة لوزفيل فى ولاية كنتاكى ومولتها الحكومة الأمريكية أن الأزواج الذين سجلوا عددا أكبر من العادات السيئة مع شركائهم كان احتمال استمرار علاقتهم أقل.

وقال الدكتور مايكل كوننجهام رئيس فريق البحث: إن ما يسمى «بالحساسيات الاجتماعية» أو السلوك الذى يثير عواطف سلبية يشبه الحصوة فى الحذاء أو نبات اللبلاب السام.

وقال كونينجهام: «أول تجربة مع الحساسية المادية ربما يسفر عن رد فعل سلبى لكن مع الاتصال المتكرر فإن الحساسية تميل نحو الزيادة ويصبح رد الفعل السلبى أقوى». ويضيف: «تكرار نفس رد الفعل يحدث فى التفاعلات العاطفية فى أعقاب سلوك بغيض للشريك». وتعد الدراسة التى تسمى «الحساسيات الاجتماعية فى العلاقات الرومانسية» جزءا من دراسة كونينجهام المستمرة حول عملية «اللارومانسية» والتى تتغير العلاقات خلالها منذ الوهلة الأولى من إثارة حب جديد للنوع الجاد الملتزم الأقل إثارة.

ويقول التقرير: إن «الحميمية والألفة فى علاقة رومانسية يمكن أن يخلق سلسلة من العواطف تتراوح بين الرضا والسخط».

ويضيف التقرير: «يمكن أن يؤدى الوقوف على آمال الشركاء وأحلامهم وتبادل التشجيع والحنان والميل العاطفى إلى الحب والإخلاص. لكن معرفة كل شيء عن حياة الآخر الشخصية قد يؤدى أيضا إلى مفاجآت غير مرغوب فيها». وشملت الدراسة استجواب 137 من المتواعدين على الزواج حول سلوك شركائهم وتكرار

عادات سيئة معينة ورد الفعل العاطفى الذى تحدثه هذه العادات.

والتقى الباحثون بالأزواج بعد ذلك بعام واكتشفوا أن الأزواج الذين تحدثوا عن تكرار عادات مزعجة وزيادة كبيرة فى العواطف السلبية لم يستمروا معا.

وكان مدى مساهمة هذه الأفعال على إنهاء العلاقة محل تساؤل. وتوافق شارون جليك مستشارة العلاقات فى هونغ كونغ على أن معظم المضايقات الزوجية تظهر فقط بعد انتهاء مرحلة شهر العسل.

لكن جليك تشير إلى أن «هناك مراحل عدة من الحب. وتستمر مرحلة شهر العسل على أقصى تقدير ثلاثة أعوام. ويكون أصعب وقت فى العلاقة عندما تزداد المهام وتكبر العائلة وتصبح الحياة مليئة بالضغوط».

وتقول جليك: «الناس يقولون إن المرأة لا تستطيع أن تتحكم فى عواطفها. لكن الزوجين يفعلان ذلك حسب عاداتها وسلوكياتها الشخصية. وإذا ما شعرت المرأة بالراحة مع شخص ما وبادلته الحب وعنيت به وعاملها ذلك الشخص معاملة حسنة فإنها قد تتغاضى عن هذه التفاصيل والزلات فى السلوك الاجتماعي».

وتضيف جليك: «لكن إذا شعرت المرأة بعدم الحب والتقدير والاعتراف بها فإن الغضب الذى تحدثه هذه الأشياء يضع أشياء عدة فى بؤرة التركيز. فعندما يكون المزاج سلبيا فإن الأشياء التى تضايق يمكن أن تتضخم». ومن ثم فماذا عساك أن تفعل؟ يقول كونينجهام إن ما لا يجب أن تفعله هو الضحك أو تجاهل رد فعل الشريك الحساس لما أسماه «سلوك خفي» بصرف النظر عن تفاهته.

وقال كونينجهام: «فى حالة اعتبر شخص ما شيئاً مزعجاً حتى إذا اعتبره الآخر تافهاً عندئذ فإنه من المهم أن يناقشا الأمر ويعملان على حله». وتقول جليك: إن

أحد استراتيجياتها فى إعطاء الاستشارة للزوجين فى لحظات الغضب تتمثل فى تحويل تركيزهم من السلبى إلى الايجابي.

وتقول جليك «أفعل هذا بسؤالهم عن عشرة أشياء يحبها كل طرف فى الآخر. فعندما يكون المزاج إيجابيا فإن قائمة الشكاوى تصبح أقل أهمية». وتشير جليك إلى أن الزوجين يجب أن يوضحا منذ الوهلة الأولى الأمور التى تسبب لهما الإزعاج فى الطرف الآخر لأن هذه الأمور لا يمكن التفاوض بشأنها. وهذا شيء واجهته جليك نفسها مع زوجها حيث قالت: «أخبرت زوجى أنه فى حالة تكرار هذا الشيء فإنه قد يؤدى إلى الانفصال».

***

الفهرس